



A CURA

BERT HELLINGER

ATMAN





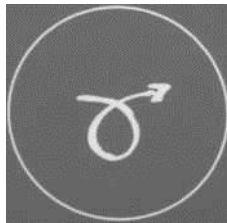
Um livro de esperança.

Aqui, a cura segue o mesmo caminho da doença: ela começa no nosso íntimo e passa para o corpo.

Neste livro, Bert Hellinger mostra que esta força interior é uma força espiritual que nos abarca através da compreensão e nos chamou e chama para a nossa existência.

Com amor.

Editora Atman



Tsuyuko Spelter

Bert Hellinger

A CURA

Tornar-se saudável, permanecer saudável

1ª Edição

Bert Hellinger

A CURA

Tornar-se saudável, permanecer saudável

Tradução

Daniel Mesquita de Campos Rosa

Revisão Técnica

Tsuyuko Jinno-Spelter

conforme revisão ortográfica de 2009

Belo Horizonte - MG

2014



Título do original alemão
Die Heilung - Gesund werden, gesund bleiben
Hellinger Publications 2011 - Copyright by Bert Hellinger
Printed in Germany
1ª edição 2011

Todos os direitos para a língua portuguesa reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida ou usada de qualquer forma ou por qualquer meio (eletrônico, mecânico, inclusive fotocópias, gravações ou sistema de armazenamento em banco de dados) sem permissão escrita do detentor do "Copyright", exceto no caso de textos curtos para fins de citação ou crítica literária.

1ª Edição - Maio de 2014

ISBN 978-85-98540-25-2

Direitos de tradução para a língua portuguesa adquiridos com exclusividade pela:
EDITORA ATMAN Ltda.

Rua Progresso, 141-A - Bairro Padre Eustáquio - CEP 30.720-404, Belo Horizonte - MG

Telefone: (31) 2516-2527 - <http://www.atmaneditora.com.br>
editora@atmaneditora.com.br

que se reserva a propriedade literária desta tradução.

Coordenação editorial: Tsuyuko Jinno-Spelter

Revisão: Tsuyuko Jinno-Spelter

Revisão ortográfica: Azul Llano

Designer de capa: Alessandra Duarte

Diagramação: Virtual Diagramção Ltda.

Depósito legal na Biblioteca Nacional, conforme o decreto no 10.994,
de 14 de dezembro de 2004.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

H 477c Hellinger, Bert.

A cura: tornar-se saudável, permanecer saudável / Bert Hellinger; tradução de Daniel Mesquita de Campos Rosa. - Belo Horizonte, Atman: 2014. p. 144

Título original: A cura ISBN: 978-85-98540-25-2

1. Cura pela mente. 2. Psicologia - Saúde mental.

I. Rosa, Daniel Mesquita de Campos (Trad.). II. Título.

~

CDD: 131

Pedidos:

nmnv.atmaneditora.com.br

comercial@atmaneditora.com.br

Este livro foi impresso com:

Capa: supremo LD 250 g/m²

Miolo: offset LD 75 g/m²

SUMÁRIO

A CURA.....	3
Tornar-se saudável, permanecer saudável	3
A CURA.....	5
O corpo	9
A alma	9
O espírito	10
Eu sigo você	19
Alma e espírito.....	19
Os sistemas de crenças	21
Você por mim, eu por você	22
Eu também	22
O direito igual de pertencimento	23
Antes e depois.....	25
A redenção	26
Meditação: nossas próprias frases internas.....	26
A consciência espiritual.....	30
Meditação: nosso lugar	31
Meditação: o outro amor	34
A dor da separação.....	37
O trauma da separação	37
Meditação: a volta ao lar.....	38
A perspectiva	39
Aditamento	40
A liberdade.....	47
A plenitude.....	51
A volta.....	55
A consciência espiritual.....	59
A paz	60
Corpo e espírito	67
Meditação: mais ou menos.....	67
Considerações preliminares.....	70
Interiorização	72
Meditação.....	72
Esquerda e direita	72

Em cima e embaixo	73
Pai e mãe.....	73
O relacionamento de casal	73
Deus e o mundo.....	74
Considerações posteriores.....	74
Saúde e doença	74
Vida e morte.....	74
Antes e depois.....	75
Meditação: A entrega	75
A sintonia	76
Meditação: o movimento curativo.....	76
A alimentação e o câncer	78
A dimensão	80
Doenças coronárias	80
A alimentação e a diabetes	81
Como surge a diabetes tipo I em crianças?	82
Alimentação e obesidade.....	82
Resumo	83
Meditação.....	85
A contenção de uma criança	90
A contenção de um adulto	91
O toque suave	92
Agradecimento ao despertar da vida	92
Meditação: Para onde foram as flores?.....	99
Os excluídos em relação a uma doença	105
Pecador duplo	106
Doenças genéticas.....	108
Medo e raiva.....	109
Eutanásia	110
O passado	111
O futuro do espírito	112

INTRODUÇÃO

De onde vem a cura? O que levou a ela? Ela está no corpo? Ela está na alma? Ela está no espírito? De onde veio o necessário para a cura? A doença e a cura vêm, no final, do espírito.

O corpo

Para onde olhamos primeiro quando precisamos da cura? Olhamos para onde algo dói. Ou seja, olhamos primeiro para o nosso corpo. É no corpo, acima de tudo, que esperamos por alívio. Procuramos um médico que conheça o corpo e suas funções. Ele nos examina e encontra o local que está doendo e o órgão que está sofrendo.

Trata do local dolorido e fornece ajuda ao órgão que não desempenha mais, parcial ou totalmente, suas funções.

Que meios ele utiliza no tratamento necessário para a cura? Ele utiliza os meios que possui à sua disposição como médico. Por exemplo, meios capazes de retirar a dor. Isso já é um alívio enorme para nós.

Trata de um local ferido com as mãos, por exemplo, endireitando um membro deslocado. Às vezes corta algo fora ou costura um ferimento, curando-o com uma pomada.

Às vezes, percebe que nosso corpo está com falta de algum nutriente ou outra coisa, capaz de restabelecer suas capacidades. Prescreve-nos tais meios para que os usemos. Principalmente, prescreve-nos meios para coibir bactérias ou vírus em nosso corpo.

Ao mesmo tempo, sentimo-nos em boas mãos junto a ele. Isto também nos faz bem. Depositamos confiança nele, o que já nos faz sentir melhor. Criamos esperança de que esse tratamento nos curará.

A alma

O que acabamos de aprender aqui sobre a cura, além do tratamento corporal? Além de nosso corpo, nossa alma e nossos sentimentos também desempenham um papel importante na cura. Também devem ser tratados de uma boa maneira. Muitas vezes, sentimos a dor na alma de forma

ainda mais intensa que as dores corporais.

Quais são geralmente as dores da alma? Quase sempre, são dores causadas por uma separação no presente, ou vêm da lembrança de separações ocorridas no passado, muitas vezes em nossa infância. Tais dores são experimentadas como traumas. Principalmente em casos onde somos expostos a elas de forma desprotegida, sem poder nos afastar delas.

Essas dores advindas de separações são armazenadas em nosso corpo, podendo ser resgatadas a qualquer instante, por exemplo, através de imagens internas capazes de evocar sentimentos passados, sem que precisemos lutar contra isso.

Nesse momento, nosso comportamento perante as pessoas muda. Sem estar imediatamente conscientes disso, esperamos por uma nova separação que virá.

Ao mesmo tempo, nosso corpo reage de uma forma que faz algo nele se apertar. Ficamos apertados. Por exemplo, perdemos o apetite ou não conseguimos respirar direito. Ou então, nosso coração dói e fica apertado. Ao invés de nos movimentarmos, ficamos sentados ou até mesmo de cama. Nossa força vital e nossas esperanças de uma vida feliz esmorecem. Tornamo-nos tristonhos e fisicamente doentes.

Qual será o resultado quando procuramos um médico nesse estado? Esperamos a cura? Ou aniquilamos internamente seus esforços? Separamo-nos dele sem esperanças como outrora? Onde começa a cura?

Em primeiro lugar na alma, através da cura das dores da separação do passado. Retornamos às pessoas das quais nos sentimos separados de forma dolorosa. Dessa forma, retornamos também à esperança. Ao longo deste livro mostrarei, em detalhes, como isso é possível. Ao mesmo tempo, irei conduzi-lo ao caminho da cura da alma através de exercícios internos e meditações.

O espírito

A pergunta é: como conseguimos a compreensão e a força para seguir esse caminho? A quem obedece a nossa alma? De onde obtém a fé na cura do

corpo?

Ela obtém essa fé do amor. De um outro amor, muito além do amor que nos adoece, que nos adoece primeiro na alma e depois no corpo. Pois, o amor também faz adoecer. Por isso, é importante distinguir entre o amor que adoece e o amor que cura.

Você se surpreende com essa informação? Essa compreensão se manifesta como verdadeira em diversos sentidos nas Constelações Familiares. Todavia, o amor que leva à doença é diferente do amor que cura.

Diferentemente do amor que sentimos em nossas relações, o amor que cura é um amor do espírito. É o amor deste poder espiritual que, de forma criativa, trouxe à existência tudo aquilo que é.

Como entramos em sintonia com esse amor? Como encontramos, através desse amor, a cura que nos conduz à vida plena, da forma como esse espírito criador desejou e determinou para nós?

Este livro também traz muitas contribuições sobre esse tema.

Bert Hellinger

SOBRE O PROCEDIMENTO

A doença em nosso corpo encontra-se no fim de uma cadeia. Começa na alma, pois é da alma que vêm os movimentos do amor que nos levam às pessoas doentes, que desejam nos vincular a elas. Por isso, iniciarei com a parte principal que segue esses movimentos. Ela se chama: a nossa alma.

Esses movimentos são colocados em ordem por um outro amor. Um amor que vem do espírito. Por isso, a segunda parte trata dos movimentos do espírito. Ela descreve a forma como entramos em sintonia com eles. Frequentemente, esses movimentos estão ligados a uma despedida, à despedida de esperanças da alma e à despedida de pessoas pelas quais assumimos algo que nos torna doentes.

Apenas na terceira parte passo a tratar do corpo. Entretanto, eu me restrinjo aos movimentos que estão em nossas mãos, sem tentar me envolver em algo reservado aos médicos e a sua responsabilidade por aquilo que fazem, de acordo com a sua formação e experiência.

Também aqui me refiro mais à alma e às atitudes espirituais que apoiam os seus esforços, tornando-os, às vezes supérfluos. Na terceira parte deste livro sigo questões como a influência da alimentação sobre a nossa saúde, até que ponto determinadas doenças se devem à alimentação e como podem ser evitadas e curadas através de um outro tipo de alimentação. Para isso, baseio-me amplamente na nova obra padrão sobre a nossa alimentação:

O *“China Study” e suas alarmantes implicações em nosso estilo de vida*, de T. Colin Campbell e Thomas M. Campbell.

Trata-se do mais abrangente estudo sobre alimentação e doença. Se estiver curioso, pode começar com essa seção. Ela fala por si só.

A NOSSA ALMA

O VÍNCULO

Qual é o movimento decisivo em nossa alma que leva a doenças? É o amor do vínculo, o amor que nos liga à nossa família e aos seus destinos.

Esse amor do vínculo é elementar. Estamos entregues a ele. Ele nos prende à nossa família e a tudo o que nela aconteceu.

Ele nos prende à sua grandeza, ao bem sucedido e ao completo, tornando-se uma força.

Ao mesmo tempo, liga-nos ao que não está resolvido e difícil em nossa família, a suas cargas e à sua culpa. Somos levados a tomar parte na responsabilidade, embora frequentemente não saibamos e nem sejamos culpados por algo relacionado a isso. Mesmo assim temos que carregar junto essa carga.

Como ocorre esse vínculo? Que forças agem por trás dele?

Pertencer à nossa família é nossa necessidade básica. Esse vínculo é o nosso desejo mais profundo. A necessidade de pertencer a ela vai além até mesmo da nossa necessidade de sobreviver. Isso significa que estamos dispostos a sacrificar e entregar nossa vida pela necessidade de pertencer a ela.

Ao reconhecer as consequências abrangentes dessa necessidade, compreendemos que, devido a esse desejo pelo vínculo, estamos dispostos a ficar doentes e deficientes, morrer de forma estranha ou até mesmo tirar a própria vida, no lugar de outros membros de nossa família.

Você ainda consegue me acompanhar? Ou está assustado.

Digo isso apenas porque existem maneiras de mudar esses destinos, de forma a encontrar, com a sua ajuda, em um nível mais elevado, a força para nos liberar desses vínculos que nos tornam doentes.

O CAMPO ESPIRITUAL

Todos nós nascemos no interior de uma alma coletiva, em um campo espiritual, que partilhamos com os membros de nossa família. Essa alma vai além dos limites de nosso corpo, ligando-nos de forma profunda a

todos os que pertencem a ela. Muitas vezes, tornam-se nosso destino ainda no útero materno. Por exemplo, através de uma deficiência ou talvez através de um aborto ou de alguma outra forma que não chegamos a nascer. Ao mesmo tempo tornamo-nos o destino deles. De uma forma ou de outra, permanecemos conectados.

Por um lado, essa alma coletiva abrange uma faixa restrita, ou seja, apenas determinadas pessoas. Por outro lado, vai além, abrangendo um círculo maior ou até mesmo diversos círculos.

Por exemplo, o povo a que pertencemos, com seu destino, a sua religião e a sua cultura em comum, a sua raça em comum. Todos eles com seu destino especial e seu passado em comum, bem como suas doenças especiais. Finalmente, a humanidade como um todo e, com ela, a Terra e o mundo.

Todos eles exercem influência sobre a nossa saúde e as nossas doenças, bem como sobre as circunstâncias que suportam ou ameaçam a nossa vida.

Aqui, restrinjo-me primeiramente apenas ao círculo menor de nossa alma e conto o número de pessoas que pertencem a esse círculo. Às vezes os limites ficam pouco definidos.

Talvez você se pergunte, neste ponto, como posso saber quem pertence a essa alma coletiva.

Sei disso através de compreensões que me foram dadas, principalmente através das minhas compreensões sobre os movimentos da consciência, que pude verificar durante as Constelações Familiares, juntamente com muitos outros. Você também pode verificá-los por meio de sua observação.

Gostaria de mencionar aqui que Rupert Sheldrake, com suas compreensões e observações sobre os campos morfogenéticos, em seus livros e em conversas pessoais, foi um importante companheiro em meu caminho.

Agora, mencionarei cada uma das pessoas que pertence à nossa alma coletiva.

1. Nós mesmos, com todos os nossos irmãos e irmãs, mesmo os não nascidos ou falecidos precocemente. E também um gêmeo que tenha sido separado de nós ainda no útero materno. Este é o nível mais baixo.
2. Nossos pais, incluindo seus parceiros anteriores, juntamente com todos os seus irmãos e irmãs.
3. Nossos avós, também incluindo seus parceiros anteriores.
4. Às vezes, essa linha ancestral vai ainda além no passado, incluindo alguns dos bisavós.

Este seria o círculo dos familiares consanguíneos, cuja influência sobre nossas doenças ou deficiências pode ser observada e verificada.

Também pertencem à nossa alma coletiva outras pessoas que não são nossos familiares, mas cujo destino partilhamos.

Aqui estão incluídos:

1. Todos aqueles cuja perda ou morte ocasionou uma vantagem para nós e nossa família, como, por exemplo, uma herança.
2. Todos aqueles cuja morte foi causada por culpa de um membro de nossa família.
3. Todos aqueles que possuem culpa com relação à morte de algum membro de nossa família ou causaram danos graves a alguém de nossa família.

Formamos uma comunidade de destino juntamente com os indivíduos mencionados nesta seção. Partilhamos com eles uma alma coletiva, um campo espiritual em comum.

O que isso significa?

1. A sua exclusão de nosso amor faz com que um membro de nossa família passe a representá-los durante a sua vida, sem que tenha consciência disso. Por exemplo através de uma doença ou de uma deficiência, mas também da forma que vivem e morrem.
2. A sua inclusão consciente à nossa família e à nossa alma

coletiva libera nossos emaranhamentos em seus destinos, emaranhamentos que nos fazem adoecer, aliviando suas consequências.

A TRANSFERÊNCIA

No interior de nossa alma coletiva existem transferências no sentido de que um membro da família pode transferir uma responsabilidade a um outro membro familiar. Ou no sentido de que um membro que não está diretamente envolvido assume as consequências das ações de um outro, por exemplo adoecendo ou morrendo em seu lugar. Tais transferências se processam em diversos níveis.

Eu sigo você

Uma das transferências segue a frase interna: “*Eu sigo você*”.

Por exemplo, o caso de um filho que é atraído para junto de sua mãe, que teve uma morte precoce. Ele também deseja morrer para acabar com a separação entre os dois.

O mesmo ocorre no caso de uma mãe que deseja seguir um filho morto precocemente, principalmente se ela se sentir culpada por essa morte.

Em ambos os casos, tal desejo leva a doenças que ameaçam a vida, bem como à morte prematura.

Essa ideia parece absurda à primeira vista, mas não dentro da alma coletiva. A ela pertencem tanto os vivos quanto os mortos. Dentro dessa alma coletiva a separação entre os vivos e os mortos se dissolve tanto na imaginação quanto no sentimento.

Agora desviarei um pouco do tema para falar mais sobre a alma coletiva e o campo espiritual que atua dentro dela.

Alma e espírito

Primeiramente explicarei algo sobre os termos *campos espirituais* e *alma*.

Durante uma conversa com Rupert Sheldrake, abordamos o tema dos *campos espirituais* e, nesse sentido, também dos *campos morfogenéticos*.

Ele me disse que, no início do século XX, diversos filósofos na Alemanha observaram, em diferentes áreas da vida, a atuação de uma alma coletiva. Do contrário não seria possível explicar diversos fenômenos que ocorrem em nosso mundo. Nesse sentido, falou-se também sobre uma alma mundial.

Uma vez que a palavra alma possui uma associação muito forte com concepções religiosas, ela foi substituída pelo termo *campo*. Ao invés de falar sobre uma alma coletiva, falava-se sobre um campo coletivo, chamando-o de *campo espiritual*. Isso fez com que as referências ao aspecto pessoal fossem removidas desse campo, tornando-se o mesmo objetificado e impessoal.

Contudo, podemos observar que a nossa alma coletiva se movimenta dentro de um determinado *campo espiritual*, que se baseia em determinadas ideias. Essas ideias tomam a serviço todos aqueles que pertencem a esse *campo espiritual*. Todos aqueles que pertencem a esse campo têm de concordar com essas suposições, mesmo que contradigam a razão.

Esse *campo espiritual* define principalmente aquilo que pode ser percebido e sabido pelos que pertencem a uma alma coletiva e, dessa forma, a esse *campo espiritual*. Assim, tais *campos espirituais* não estão, de forma alguma, relacionados a algo espiritual no sentido de seguir a razão e a percepção exata, mas sim a sistemas de crenças que servem a outros fins.

Como poderá ser visto melhor mais adiante neste livro, o sentido atribuído à palavra espírito é completamente diferente do assumido pela mesma na expressão *campos espirituais*, por isso utilizo o termo *campos espirituais* apenas em conexão com *alma coletiva*.

Os *campos espirituais* estão a serviço da alma coletiva e da união de seus membros. Os *campos espirituais* possuem pouco em comum com a palavra espírito em seu sentido amplo de inteligência criativa e amor criativo, chegando até a se opor à mesma. Por isso, em minhas explicações subsequentes, a palavra espírito não possuirá o mesmo sentido que possui em *campos espirituais*.

Os sistemas de crenças

O *campo espiritual* que une os membros de nossa alma coletiva por meio de convicções em comum constitui um empecilho às nossas observações racionais. Contudo, tais convicções são, de forma contrária a toda a razão, aceitas pelos membros desse *campo espiritual*, ou seja, os membros dessa alma coletiva.

Por quê? Porque qualquer divergência com relação a tais convicções é associada com o medo de perder o direito de pertencer a essa alma coletiva.

Como você já deve ter percebido, aqui entram em jogo os outros círculos de nossa alma coletiva. Por exemplo a religião, assim como outras filosofias. Elas estabelecem seu poder e influência do medo que temos de colocar em jogo o direito de pertencer à nossa alma coletiva. Medo de perdê-lo se questionarmos tais convicções ou nos afastarmos delas.

Esse medo é justificável. Aqueles que submetem tais convicções a um exame crítico, buscando trazer à tona a irracionalidade delas, devem estar preparados para ser excluídos desse *campo espiritual* e ser perseguidos como dissidentes. Trata-se do sacrifício da própria razão, em nome do direito ao pertencimento.

Podemos imaginar quão difícil é seguir a nossa razão, quando isso nos pode custar a saúde e a vida.

A pergunta é: é possível que um campo espiritual se modifique? Será que é capaz de se liberar das amarras desse sistema de crenças?

Rupert Sheldrake observou que um *campo espiritual* só pode se modificar sob a influência de um outro movimento espiritual vindo do exterior.

Ao mesmo tempo, isso significa que a cura de doenças e, acima de tudo, o desejo de morrer, no qual uma pessoa deseja seguir um morto, não podem vir do interior da alma e do *campo espiritual* que a domina. Eles vêm através de um movimento do espírito criativo cujo amor inclui a todos igualmente, ou seja, do exterior de nossa alma coletiva.

Isso significa que o movimento de cura e a salvação vêm de um outro nível espiritual, que vai além da psicoterapia em seu sentido comum. Isso acontece porque se movimenta quase completamente dentro das fronteiras do *campo espiritual* coletivo e de seu amor limitado.

Já antecipei aqui alguns aspectos. Na segunda parte deste livro, intitulada de “O espírito”, falarei mais sobre os movimentos do espírito, que ultrapassam as fronteiras de nossa alma coletiva.

Você por mim, eu por você

Retorno agora aos movimentos de nossa alma coletiva que conduzem a doenças graves e, finalmente, à morte.

Primeiro havia mencionado o movimento “*Eu sigo você*”. A seguir, mencionarei os movimentos “*Você por mim*” e “*Eu por você*”.

O efeito mais limitante e com consequências mais amplas para a nossa saúde é o da decisão interna “*Eu por você*”, ou seja, o desejo de adoecer ou morrer no lugar de um outro membro familiar.

Não que essa decisão seja proferida em voz alta ou conscientemente. É necessário o centramento para senti-la e se expor a ela em toda a sua extensão. Isto vem à luz de forma mais evidente nas Constelações Familiares, através de nossos representantes. Ao representar uma pessoa doente ou deficiente, ou até mesmo apenas a sua doença, os representantes são tomados e guiados por uma força curativa, que mostra a direção para a qual nossa doença aponta e as pessoas pelas quais se sente atraída.

Ao mesmo tempo, vem à tona uma outra transferência, na qual um outro membro familiar diz: “*Você por mim.*” Trata-se sempre de uma pessoa que se sente culpada, por exemplo a mãe que abortou ou doou um filho.

A pessoa que diz no seu íntimo: “*Eu por você*” é geralmente um filho. Às vezes pode ser um parceiro. Nesse caso, devido a uma transferência ligada à sua família e à sua infância.

Eu também

Antes de prosseguir, trazendo à tona essas frases na própria alma e com isso extinguindo o seu poder, abordarei uma terceira e importante frase, com a qual alguém se despede internamente de sua vida. Ela se chama: *“Eu também.”*

Essa frase é dita, por exemplo, a um gêmeo que morreu ou a um irmão abortado. Geralmente é uma frase de uma criança. O comportamento agressivo de uma criança, apesar de ser ainda tão pequena, muitas vezes tem suas raízes nessa frase, embora ela se articule apenas através de um sentimento.

Essa frase está intimamente ligada à frase: *“Eu sigo você.”* Ela se dirige, ao mesmo tempo, aos vivos. É um apelo a eles e busca colocar algo em ordem, geralmente como um último esforço.

Já se pode prever as consequências abrangentes dessas três frases sobre a saúde em uma família. Para poder compreendê-las e as suas consequências, prossigo com estas reflexões, dizendo algo sobre:

AS DESORDENS DO AMOR

Até agora pode parecer que os movimentos do amor que agem em nossa alma coletiva pesam mais sobre seus membros do que os ajudam.

Contudo, nossa alma coletiva segue ordens que lhe são pré-determinadas partindo de fora. Ao contrário do *campo espiritual*, que obscurece a nossa percepção através de sistemas

de crenças, tais ordens constituem fundamentos para qualquer relação humana.

Essas ordens são pré-estabelecidas nas nossas relações humanas e, assim, na nossa alma coletiva. Elas também são trazidas à tona através das Constelações Familiares. Em primeiro lugar, através de violações contra tais ordens, através de seu oposto, de suas desordens. Falarei agora sobre cada uma dessas ordens e seus opostos. Basicamente, trata-se apenas de duas.

O direito igual de pertencimento

Nossa alma coletiva dá importância fundamental à sua completude. O todo tem prioridade sobre as partes individuais. Essa ordem se transforma em desordem quando alguém é excluído dessa comunidade, apesar de pertencer a ela. Por exemplo, quando alguém diz ao outro: “Minha vida possui prioridade sobre a sua”. Observamos isso quando alguém aborta ou doa um filho.

Muitas vezes um indivíduo é excluído por não satisfazer às exigências morais desse grupo.

Quem define essas exigências morais? É o chamado *campo espiritual* que decide quem pode ou não pode pertencer. Nesse sentido, vai contra a ordem do direito igual de pertencimento para todos. O *campo espiritual* justifica essa exclusão por meio de sua moral.

A ordem espiritual superior que concede a todos os que pertencem o mesmo direito de pertencimento não tolera exclusões. Se, mesmo assim, isso ocorrer, ela coloca um movimento em ação que resgata o excluído utilizando outro membro da família como representante. Este deve então representar o membro excluído, sem que tenha consciência disso. Como consequência, esse membro da família também se sente excluído. Movido por uma pressão interna, ele também se exclui e se comporta de maneira tal que precisa ir embora. Por exemplo tornando-se culpado ou doente ou colocando a própria vida em jogo, perdendo-a.

A não ser que um outro membro da família diga internamente a ele: “*Eu por você.*” Por exemplo, uma criança. Com isso, a desordem da exclusão passa para a próxima rodada, sem ter sido colocada realmente em ordem.

Você ainda pode me acompanhar? É demais para você? Você se reconhece nos movimentos que fazem adoecer? Devo interromper aqui meus esforços no sentido de trazer à tona diversos panos de fundo ocultos daquilo que faz adoecer?

Por favor, quero que fique claro para você que, acima de tudo, o que me importa aqui são os caminhos que possibilitam a cura. Suporte um pouco mais, até que apareça finalmente a luz no fim do túnel que leva ao lado de fora.

Antes e depois

Outra desordem que, em diversos aspectos, torna um indivíduo doente e também constitui, de outras formas, obstáculos ao sucesso na vida, é a violação da hierarquia do antes e depois.

Em nossa cultura, essa hierarquia foi amplamente excluída da consciência. Quanto mais a ignoramos, maior é o efeito adoecedor exercido por ela. Principalmente porque muitas vezes aparece em forma de amor. Aqui também se observa que a arrogância do amor que viola a hierarquia possui um efeito nocivo sobre a saúde e o sucesso.

O que significa *antes* ou *depois* em nossa alma coletiva?

No sentido original, *antes* e *depois* são entendidos temporalmente. Quer dizer, aquele que existiu temporalmente mais cedo, ou seja, que nasceu antes do outro, tem precedência sobre os que vieram depois.

Nesse sentido, o filho primogênito tem precedência em relação ao segundo, independentemente do sexo.

Esse *antes* ou *depois* determina a hierarquia entre os irmãos e, de fato, entre todos incluindo os que morreram precocemente ou abortados.

A hierarquia, nesse sentido, é uma ordem original. Ela é válida também em outros aspectos de nossos relacionamentos. Por exemplo, os pais iniciam a família conjuntamente, como um casal. Ambos assumem, perante os filhos, a primeira posição, a qual não pode ser disputada com eles por ninguém, nem mesmo por uma autoridade. Eles vêm em primeiro lugar.

Essa hierarquia também vale para empresas e na profissão. Contudo, irei me restringir às relações nas quais essa desordem pode adoecer as pessoas ou levá-las à morte, sem que estejam conscientes disso.

Como se revela essa desordem em nossa família? Ela se revela na frase interna: “*Eu por você*”, ou seja, quando um indivíduo que veio depois assume, arrogantemente, algo por alguém que já estava lá antes dele. Por exemplo, quando um filho diz essa frase internamente à mãe ou ao pai, ao ver que estes querem ir embora. Essa frase transforma os filhos em heróis.

Todo herói de uma tragédia assume, quando criança, algo que compete apenas a indivíduos que já estavam lá antes dele. Nesse sentido, essa frase se associa com a frase de um indivíduo que já estava lá antes dele: “*Você por mim.*”

O final das tragédias é conhecido. Termina com a morte do herói e com a morte de suas vítimas.

Estou me referindo aos pequenos heróis, que ficam doentes ou morrem no lugar da mãe ou do pai, para preservar as suas vidas ou para salvar um outro membro familiar.

A redenção

A religião e seus ensinamentos sobre o pecado original, através dos quais afirma a necessidade do homem por redenção e expiação, está completamente submetida à expressão “*Eu por você*”. Primeiro a vemos em Jesus, que assumiu para si, como representante de todos, as expiações para os seus pecados, através de seu autossacrifício.

A mesma máxima é utilizada de diversas formas por seus adeptos e colocada em prática, com base em uma expressão de Jesus: “Ninguém tem amor maior do que aquele que dá a sua vida pelos seus amigos”. Ou seja, o amor de quem diz: “*Eu por você.*”

A quantos autossacrifícios, quanta abnegação, quanto heroísmo, quanto sentimento de superioridade e quantas doenças e mortes heroicas levou essa frase! Quantos se sacrificaram por essa frase!

Não continuarei me aprofundando nessas conexões. Elas estão ligadas às bases de nossa cultura e ao *campo espiritual* no qual ela se fundamenta. Mesmo assim torno claro, com essas considerações, até que ponto as doenças e a morte precoce de muitos são motivadas pela religião. Por exemplo, como a expiação pela própria culpa ou pela culpa de outros.

Meditação: nossas próprias frases internas

Tomamos um tempo para nós mesmos e entramos em um estado de meditação profundo e quieto. Ele é alcançado mais facilmente quando permanecemos no momento, como ele é, sem interferir e sem olhar para a

frente ou para trás.

Após alguns instantes, retornamos à nossa infância. Olhamos para situações nas quais nos preocupamos com nossa mãe ou com nosso pai.

A preocupação principal de um filho é sempre se os pais irão permanecer, se irão embora ou se ficarão doentes ou morrer. Olhamos para essas situações com os olhos da criança que um dia fomos. O que acontecia em nossa alma? Como lidávamos com os nossos medos?

Havia uma frase interna que dizíamos? Fizemos uma promessa a um poder maior ou até mesmo um voto no sentido de “Se você fizer com que eles fiquem, então eu irei...” Tais frases são similares à frase “*Antes eu do que você.*”

A pergunta é: o que sacrificamos em tal ocasião e o que estávamos dispostos a sacrificar como retribuição pela dádiva de que a situação da mãe ou de um outro membro familiar melhorasse, permitindo-lhe permanecer conosco? Será que sacrificamos internamente algo de nossa saúde? Estávamos dispostos até a morrer? Como isso afetou a nossa vida? Como passamos a nos relacionar com o nosso corpo?

A pergunta é: como é possível desfazer essa promessa e essa frase? Como reencontramos novamente a expectativa de vida plena, nossa alegria e nossa saúde?

Olhamos para as pessoas pelas quais estávamos dispostos a sacrificar tudo, apenas para que pudessem permanecer e para que melhorassem. Ajoelhamo-nos, internamente, perante elas internamente e as olhamos.

Após algum tempo, ao nos sentirmos realmente numa posição inferior e percebermos sua grandeza perante nós, dizemos: “Aqui vocês são os grandes. Aqui vocês permanecem como os grandes. Perante vocês sou pequeno e permaneço pequeno”.

Depois, olhamos para além deles, para um poder eterno, em cujas mãos estão, exclusivamente, o destino deles e o nosso. Talvez, naquela época, tenhamos chamado esse poder de Deus. Olhamos esse poder nos olhos e talvez possamos ver como as lágrimas escorrem sobre suas faces, ao ver tudo aquilo que estivemos dispostos a sacrificar pelos nossos pais

ou por outros. Ele nos dá a mão. Reunimos toda a nossa coragem e dizemos a ele: “Por favor, retire todas essas frases, todas as minhas promessas, todas as minhas esperanças daquele tempo. Eu as coloco em suas mãos e as entrego a seu amor. Da mesma forma que lhe pedi para salvar meus pais, ou quem quer que tenha sido, salve também a mim dessas frases. Por favor”.

Depois esperamos bastante, até percebermos o que se transformou em nosso corpo e em nosso sentimento de vida e dizemos a esse poder: “Eu sou grato”.

Aqui acompanhei-o apenas nesta única frase. De maneira similar, você pode encontrar por si só a solução para as outras duas frases: “*Você por mim*” e “*Eu também.*”

Se você achar a solução também nesses casos, penetrará num outro campo espiritual. Um campo espiritual amigável perante a vida de todos nós. De que forma? Feliz.

A CONSCIÊNCIA LEVE

Temos ainda um último capítulo sobre as ordens e desordens em nossa alma coletiva e no *campo espiritual* que essa alma domina. Falarei um pouco sobre o elemento sagrado divinizado em nossa cultura e que, ao mesmo tempo, justifica as desordens que levam muitos daqueles que nele confiam a doenças, à infelicidade e à morte prematura. Direi algo sobre a boa consciência e seu lado negro, por muitos desconhecido.

Essa consciência, que vivenciamos em nossos sentimentos como culpa e inocência, pertence mais à nossa alma que ao nosso espírito. Entramos em sintonia com esse espírito por meio de um movimento criativo que é voltado para tudo, não importa como seja. Podemos ver que a nossa boa consciência tem mais a ver com a alma, com a nossa alma coletiva, quando observamos a diferença entre as boas consciências de cada família. Ou seja, muitas coisas vivenciadas como culpa em uma família são sentidas em outras como virtude e inocência. A boa consciência serve a fins diferentes em famílias diferentes.

Qual é a tarefa de nossa consciência leve? Para o que ela deve servir?

Ela nos garante, contanto que a sigamos, o direito de pertencimento à nossa família e ao nosso grupo. No final, o sentimento de inocência nos diz apenas que podemos estar certos do nosso direito de pertencimento. É daí que a boa consciência obtém sua importância fundamental para nossos sentimentos e ações. Temos boa consciência quando nos comportamos de acordo com as regras e máximas de nosso grupo.

Por outro lado, ao divergir das exigências de nossa família e de nosso grupo, ficamos com má consciência. Ou seja, ficamos com medo de estar colocando em risco o nosso direito de pertencimento ou de já tê-lo perdido.

Essa consciência nos acompanha em todos os momentos. Ela reage imediatamente através de um sentimento de culpa, antes mesmo de pensarmos nisso. Ela nos possibilita reagir imediatamente e alterar nosso comportamento de forma adequada. A má consciência é um sentimento instintivo, similar ao nosso sentido de equilíbrio.

Quando perdemos o equilíbrio, reagimos imediatamente por meio de um movimento através do qual o restauramos sem pensar, antes de nos machucarmos.

Essa consciência não tem nada a ver diretamente com o espírito ou com Deus, aqui no sentido convencional. Muito menos com uma voz de Deus em nós. Também podemos observar isso, quando um animal, por exemplo um cachorro, fica com má consciência ao perceber que, através de seu comportamento, colocou em jogo o seu direito de pertencimento.

Ou seja, essa consciência é um instinto, um instinto útil que nos ajuda a perceber, a todo momento, até que ponto ainda temos ou não o direito de pertencer. É um instinto de sobrevivência. Sem essa consciência não poderíamos sobreviver. Este é o seu lado positivo, de importância vital.

Ao mesmo tempo, ela possui efeitos perigosos para a nossa convivência humana. Através de nossa boa consciência, decidimos quem pode ou não pertencer à nossa família, no sentido restrito e amplo. Ou seja, por meio da apelação à nossa boa consciência, decidimos constantemente com relação ao direito de pertencimento de outros indivíduos a nosso grupo. Não apenas aqueles que se encontram fora de

nossa família e de nosso grupo, mas também membros de nossa família. Por meio da apelação à nossa boa consciência, excluímos os membros de nossa família e de nosso grupo. Nós os excluímos com todas as consequências que recaem, tanto sobre os atingidos, quanto sobre a alma coletiva de nossa família. Por exemplo, que outros membros de nossa família, apesar de não terem tido qualquer participação na exclusão desse membro da alma coletiva, tenham de assumir o destino do excluído, incluindo até doenças graves e uma morte precoce.

No final, a boa consciência define sobre a vida e a morte. Essa consciência decide quem pode viver e quem deve morrer. Tudo em nome da justiça, sendo que, no final, a justiça apenas define quem tem ou não o direito de viver.

Formulei aqui com todo o rigor. Perante a vida não existe inocência ou consciência leve a que alguém possa se referir para dar algo a outrem. Em uma sentença de morte, sim.

A consciência espiritual

Retorno agora às ordens fundamentais do amor, primeiramente à ordem do direito igual ao pertencimento.

Por trás dessas ordens atua também uma consciência. Contudo, ela é diferente daquela que sentimos como culpa ou inocência em nossa consciência evidente.

Aqui atua uma consciência espiritual, que serve a uma ordem abrangente. Ela está a serviço da vida, de forma igual para todos. Por isso, essa ordem não é percebida, reconhecida ou imposta pela nossa boa consciência.

A ordem da consciência espiritual serve ao amor, a ordem da boa consciência sentida justifica o assassinato.

Será que fui muito longe? Todos os grandes conflitos, por exemplo entre as religiões, nas cruzadas e nas grandes guerras da atualidade, são guerras de consciência, nas quais um lado se sente melhor que o outro e, por isso, inocente, devido à própria consciência. Extraem disto o direito de colocar o outro lado a serviço de seu próprio Deus, o Deus da própria

boa consciência e, se necessário, sacrificá-lo por esse Deus, ou seja, matá-lo em seu nome.

A segunda ordem da consciência espiritual, a precedência daquele que vem antes sobre aquele que vem depois, dá a cada pessoa o lugar que lhe cabe no todo e que não pode ser disputado com ela por ninguém. Diferentemente da boa consciência, que eleva alguns aos céus pela sua inocência e condena outros pela sua culpa, ela é uma ordem da paz, na qual cada indivíduo pode assumir o lugar que lhe cabe. Ao mesmo tempo, esse indivíduo ascende, como que por si só, de baixo para cima nessa ordem, sem que isso gere conflitos.

Esta ordem é uma ordem de crescimento: tudo a seu tempo. Até que tudo, a seu tempo, chegue ao fim e se conclua, sem arrogância.

Meditação: nosso lugar

Concentramo-nos no nosso centro. A maneira mais fácil de alcançar isto é expirar profundamente pela boca com os olhos semifechados e, com a boca fechada, inspirar profundamente pelo nariz. Repetimos essa respiração diversas vezes e fechamos suavemente os olhos. Ao invés de permanecer no próprio espaço restrito, estamos centrados numa profundidade ampla, em sintonia com algo criativo que tudo abrange.

Centrados dessa forma, percebemos em nosso corpo e em nossa alma a forma como o nosso eu encontra seu descanso, onde se percebe em seu lugar - para cima e para baixo, para a direita e para a esquerda, para a frente e para trás.

Ao mesmo tempo, percebemos em que parte de nosso corpo falta alguém, onde há uma lacuna que alguém deve ocupar para que a mesma seja preenchida.

Quais são os excluídos em nossa vida, em nossa família? Quais são as pessoas de quem estamos separados? Quais são as pessoas sobre as quais nos sobrepusemos? Quais são as pessoas às quais nos submetemos, sem tomar diante delas o lugar que nos cabe?

Esperamos até que nós e todas elas tenham tomado os lugares que lhes cabem. Damo-nos as mãos serenamente, olhamo-nos nos olhos e

dizemos a nós mesmos e a elas: “Sim”.

Após alguns instantes, percebemos em nosso corpo e em nossa alma o que mudou. O que se tornou mais leve? Para onde se esvaiu a nossa pressa? Qual é o sentimento de bem estar que temos no lugar que nos cabe? O que se curou em nós?

E, de repente, onde ficaram nossa inocência e nossa culpa? Elas ainda importam?

A NECESSIDADE DE COMPENSAÇÃO

E o que mais em nossa alma leva a doenças e à morte prematura? A nossa necessidade instintiva de compensação. Sua intensidade se assemelha à dos movimentos da boa consciência, sendo sentida como parte de nossos movimentos de consciência.

Ao realizar uma compensação, dando algo de mesmo valor a alguém que nos deu algo, sentimo-nos aliviados. Antes, sentimo-nos em débito perante essa pessoa. Depois, temos nossa consciência aliviada e nos sentimos livres de uma obrigação.

Nos animais, podemos observar que os pais apenas dão, muitas vezes até a exaustão, e que os filhotes apenas tomam, sem querer dar algo em troca aos pais. Depois, quando ganham seus próprios filhotes, é chegada a sua hora de dar, sem esperar obter algo em troca. É também por esse motivo que desconhecem a gratidão.

No caso dos seres humanos, sentimos uma necessidade incontrollável de fornecer algo de mesmo valor àqueles que nos dão algo. Essa necessidade é a base da troca em nossas relações. Apenas dando algo de valor semelhante ou até maior àqueles que nos deram algo, mantemos a relação com eles, aprofundando-a constantemente.

O que essa necessidade tem a ver com a doença ou com a morte prematura?

Pagamos para aliviar nossa consciência, para compensar um ganho por meio de uma perda. Acreditamos, também nesse sentido, não poder comprar nada sem pagar com algo de valor igual ou maior. Depois,

respiramos aliviados.

A forma mais extrema em que observamos e vivenciamos essa necessidade é na expiação por uma culpa, ao nos fazermos culpados por algo perante alguém. Também vivenciamos isso da maneira oposta, quando alguém nos faz algo. Então, nossa necessidade por compensação - aqui com o sedutor nome de justiça - faz valer a frase “olho por olho, dente por dente”.

Isso não vale apenas para o outro, mas também para nós mesmos, quando há a necessidade de expiação.

Expiação, nesse sentido, significa que aquilo que fiz ao outro, faço também a mim. Ou aquilo que o outro me fez, faço também a ele, muitas vezes até mais.

Sabemos bem o que isso significa para grupos e povos inimigos. Irei me restringir aos efeitos que essa necessidade possui sobre nossa saúde e sobre nossa vida e ao tanto que ela as põe em risco.

Agora retorno mais uma vez à boa consciência. Através da expiação em nome da justiça, obtemos de volta a nossa boa consciência e, dessa forma, nosso direito de pertencimento à nossa família e grupo.

O mesmo vale para aqueles sobre os quais - que expressão horrível - aplicamos justiça. Sentimo-nos aliviados, e eles, muitas vezes, também.

Afinal, aplicar justiça sobre eles significa aniquilá-los. Em suas almas, ambos os lados esperam com boa consciência por essa justiça.

Estranhamente, não percebemos quão absurda é essa ideia, com suas consequências assustadoras. Fazemos parte de maneira demasiadamente intensa de um *campo espiritual* que espera e deseja isso. Muitas vezes, nem mesmo percebemos que, diante dessa necessidade, afastamo-nos de nós mesmos, de nossa humanidade.

Como escapamos dessa necessidade, capaz de nos adoecer e adoecer os outros, e que é decisiva para a nossa vida e para a dos outros?

Deixando-nos levar para um outro campo espiritual, um campo humano ao invés de desumano, no qual deixamos para trás nossas

distinções tradicionais entre o bom e o mau e, ao mesmo tempo, nossas distinções entre a vida e a morte.

Meditação: o outro amor

Centramo-nos com amor em nosso corpo. Passamos pelos seus órgãos com uma dedicação profunda às suas maravilhas, principalmente ao nosso coração. Ele bate no ritmo de um coração eterno, do qual vem toda a vida, com amor. Em sintonia com ele, ficamos quietos e em silêncio.

Nosso coração bate com o mundo como ele é. Até mesmo com aquilo que negamos. Ele bate em sintonia com a nossa culpa e com a culpa daqueles diante dos quais somos maus e que tememos. Damos a eles um lugar em nosso coração. Entregamo-nos internamente a essa batida do coração, tornando-nos um só com ela.

Subitamente, nosso corpo relaxa. Tudo nele encontra o seu lugar. Tudo bate em sintonia conosco. Pertencemos a ele e tudo em nosso corpo pertence a nós. Estamos presentes com tudo nele, completamente presentes.

Confiamos a um poder criador tudo aquilo que nos machuca, tudo aquilo que machuca o outro. Soltamos isso e sentimos uma profunda paz. Encontramos novamente o amor, a paz conosco e com os outros, a paz com nosso passado, a paz diante de nossa culpa e suas consequências, a paz diante da culpa do outro e de tudo o que ela nos cobrou e continua cobrando. Sentimos o efeito curativo dessa entrega em tudo o que é e que foi.

É a esse lugar que pertencemos. Tudo pode ser curado, levado pela vida em sua plenitude - sem culpa, sem expiação, sem justiça, numa corrente eterna em um mar infinito. Sem o bom e o mau, com todos os outros igualmente ali - com amor.

RETROSPECTO

Agora chega o momento de deter-me. Olho para trás, para as compreensões que me permitem perceber o quanto os movimentos interiores em nossa alma influem sobre nossa saúde e nossa felicidade. Ao

invés de preencher a vida, reduzem-na. Ao invés de servi-la, restringem-na.

Dói dentro de mim quando penso em sua influência sobre nossas doenças e observo o quanto essas compreensões são deixadas de lado em nossos cuidados com a saúde.

Contudo, de minha parte, trouxe uma contribuição possível. Espero que isso tenha tido algum efeito curativo em sua alma e em seu corpo.

Nesta parte do livro, prossigo falando sobre nossa alma, compartilhando observações concretas, que o ajudarão, através de sua saúde e da alegria do amor, a ter boas relações.

O que faremos é trazer de volta nossos sonhos infantis, nos quais nos sentimos separados de nossa mãe, reconhecendo seus efeitos em nossa vida e em nossas relações posteriores, examinando-os. Em seguida, farei com você exercícios interiores para dissolver esses sonhos infantis de separação. E a partir de sua estreiteza encontrar uma nova amplitude. Eles estão a serviço da vida e a serviço do amor que nos une novamente ao outro e permite que sejamos felizes juntos.

NOSSA MÃE

A relação mais profunda que vivenciamos em nossa vida foi e é a relação com a nossa mãe, que em seu ventre, nos deu a vida.

E isso não é tudo. No interior de nossa mãe, quando ela, junto com o nosso pai, trouxe-nos à vida, começando pelo óvulo fertilizado pelo nosso pai em seu ventre, passando pela longa gravidez, na qual nos desenvolvemos em seu útero, na mais profunda sintonia com ela. Nove meses, até nos tornarmos uma criança completa, pronta para o nascimento e para a separação dela, para ver a luz do mundo como ser completo e respirar pela primeira vez como recém-nascido.

Onde fomos parar após o nosso nascimento? Em seu seio. Lá, bebemos, como primeiro alimento para o nosso próprio sistema circulatório, seu leite, vital para nós.

Onde se pode ver o milagre da vida de forma mais misteriosa e

grandiosa que nessa unidade com a mãe, desde o começo e de abrangência total?

O que permanece e resta disso mais tarde, à medida que, passo a passo, separamo-nos dela e de nosso pai, para nos tornarmos independentes? Ao deixar para trás o seio de nossa família para nascer na amplidão do mundo? Será que perdemos nossa mãe e, com ela, nosso pai? Será que, às vezes, perdemos também nosso amor por eles e seu amor por nós? Será que levamos conosco o seu amor nesse segundo nascimento e em nossa vida independente deles? Ou será que rejeitamos esse amor? Por exemplo, através de acusações por meio das quais nos sobrepussemos a eles, como se fôssemos os grandes e eles estivessem numa posição inferior?

Enriquecemos internamente por meio dessa maneira de tornar-se independente e ser independente? Ou nos tornamos miseráveis e pequenos? Será que nos tornamos realmente mais valorosos para a nossa vida de adulto e preparados para retransmitir a vida no sentido completo? Será que algo se colocou entre nós, talvez uma separação dolorosa dela e de nosso pai, que acabou com a nossa felicidade original que pudemos vivenciar com eles? Será que fomos confrontados muito cedo com o outro lado de nos tornarmos crescidos e com a seriedade da vida? Será que lamentamos a perda desses primeiros tempos felizes e nos esquecemos do que havia de grande e profundo antes?

De que falei aqui? Que experiência nos aguarda mais cedo ou mais tarde, para alguns de nós de forma mais árdua, para outros, mais suave? Falei da separação e da dor que acompanha essa experiência.

Ainda há algo sobre o que refletir. Nossa relação com nossa mãe continua em nossas relações com outras pessoas. Principalmente em nossa relação com o nosso parceiro e com os nossos filhos. Ela também continua em nosso trabalho e em nossa profissão.

Se, na relação com a nossa mãe, tiver ocorrido um evento que nos tenha separado dela, mesmo que por um curto tempo, permanece uma dor que nos aflige por toda a vida. Ela nos aflige nas relações com outras pessoas e nas expectativas que temos com relação a elas.

A dor da separação

Aquietamo-nos por dentro e mergulhamos de volta em nossa infância. Esperamos um momento até nos percebermos diante de nossa mãe.

Qual é o nosso movimento interno quando estamos diante dela? Somos atraídos para ela? Desejamos, serenamente, aproximar-nos dela e abraçá-la? Afastamo-nos dela e não desejamos ter mais nada a ver com ela?

Se desejarmos nos afastar dela, detemo-nos internamente, sem nos mover. Após algum tempo, sentimos a dor da separação, sem nos lembrar imediatamente o que ocorreu entre nós e nossa mãe: uma separação em um momento que precisávamos dela urgentemente, não importa quais tenham sido os motivos.

Nós esperávamos por ela. Queríamos urgentemente ir até ela, mas não podíamos.

O que aconteceu dentro de nós? Que sentimentos, que desespero, que ira, que tristeza, que dor?

Será que renunciaremos a ela? Será que decidimos não ir mais até ela, para não sentir mais essa dor?

Quaisquer que tenham sido as circunstâncias que nos separaram dela, mesmo que por apenas um instante, isto foi uma eternidade para nós.

A partir daí mudamos. Ao invés de ir até a nossa mãe, permanecemos imóveis, afastados dela. Não queremos mais experimentar essa dor de novo.

Para onde foram, subitamente, as imagens e lembranças felizes de nossa proximidade a ela? É como se nunca houvessem existido. Sentimo-nos separados dela.

Agora detenho-me um pouco para dizer algo sobre o processo interno que ocorre em um trauma de separação e a dor associada a ele.

O trauma da separação

Sofremos um trauma quando vivenciamos uma determinada situação na

qual desejávamos nos mover, mas não conseguimos ou não pudemos fazê-lo. Estávamos tão impotentes que não conseguimos nos movimentar. Ao invés de nos mover, permanecemos imóveis.

Após o trauma da separação de nossa mãe como criança, permanecemos imóveis diante dela. Ao invés de ir até ela, mantemo-nos afastados dela. Não desejamos vivenciar novamente a dor da separação.

Qual foi a consequência? No futuro, permanecemos afastados também em outras relações. Desejávamos nos aproximar de outras pessoas, assim como desejávamos, antes da dor da separação, aproximar-nos de nossa mãe. Contudo, cada passo que dávamos em direção a elas trazia, em nosso corpo e em nossa alma, a lembrança da dor da separação, armazenada profundamente em nós. Ao invés de nos aproximar dos outros, como desejávamos profundamente em nosso interior, mantínhamo-nos afastados.

Tornamo-nos inacessíveis para eles no que diz respeito ao nosso lado mais íntimo.

Meditação: a volta ao lar

Como reencontramos a nossa mãe de outrora? Como reencontramos as outras pessoas das quais nos sentimos separados? Como reencontramos a nossa alegria de viver?

Irei acompanhá-lo por esse caminho numa meditação. Em primeiro lugar, voltamos internamente à época que antecede a experiência da dor da separação de nossa mãe, quando nos sentíamos, em todos os aspectos, próximos a ela e, junto dela, protegidos e em casa.

Voltamos à época em que ela nos carregava em seu ventre, em unidade total consigo. Com seu sangue, sua respiração, seu batimento cardíaco. Em unidade com suas expectativas, com suas preocupações, com seus medos relacionados à nossa saúde. Em unidade com suas esperanças e com sua prontidão em assumir os riscos do parto.

Subitamente, seu ventre se tornou muito apertado para nós. Apesar da forma como nos sentíamos protegidos dentro dela, algo nos empurrava para fora.

Então nascemos e olhamos para a luz do mundo, sob um intenso esforço, numa luta de vida e morte, tanto para nós quanto para ela.

De repente estávamos lá, num outro lugar. Todavia, retomamos imediatamente a ela, a seus braços, seu coração palpitante, seu seio. Bebemos e adormecemos exaustos em seus braços.

Em seguida iniciou-se o longo período de cuidados intensos, por parte dela e de nosso pai. Dia e noite nos vigiavam, para que tudo estivesse em ordem conosco. Quando não estavam diretamente presentes, outras pessoas queridas estavam lá para nós. Como, por exemplo nossa avó, irmãos mais velhos, tios ou tias. Pertencíamos a uma grande família. Que tempo rico e feliz!

Agora damos espaço em nós para essas experiências. Sentimo-nos, como naquele tempo, protegidos e em casa.

Com essas experiências felizes no coração e em nossos sentimentos, olhamos nossa mãe nos olhos. Ela está diante de nós, a uma certa distância. Ficamos diante dela. Ao mesmo tempo, sentimos o que se alterou em nós após a experiência da separação e a dor da separação.

Lembrando dos tempos felizes anteriores e do amor profundo que recebemos dela e que encontrávamos, dia após dia, ao nos aproximar dela, ousamos dar um pequeno passo em sua direção, passando por cima da dor e do trauma da separação.

Após termos conseguido dar esse pequeno passo em sua direção, respiramos aliviados.

Então, esperamos. Continuamos olhando-a nos olhos até encontrarmos a coragem e a força para o próximo pequeno passo em sua direção. E então, para o próximo e o próximo, até cairmos em seus braços, alegres, finalmente em casa junto a ela.

A perspectiva

Após essa experiência, retornamos às pessoas das quais, como consequência do trauma de separação anterior, mantivemo-nos distantes, embora quiséssemos nos aproximar delas. Por exemplo nossos parceiros e

as pessoas com as quais partilhamos nossas vidas.

Também aqui nós as imaginamos a uma certa distância de nós e as olhamos nos olhos. Ao lembrar do nosso caminho de volta à nossa mãe, ousamos, com amor, dar um pequeno passo em direção a elas, apesar dos medos e das experiências que nos mantiveram internamente distantes delas.

Aqui nos damos o tempo necessário até que, também aqui, o movimento em direção a elas se realize.

Qual é o resultado? Estamos prontos para a vida plena, inteira e feliz. Prontos para a cura de feridas antigas e prontos para a ação decidida a serviço da vida: nossa vida e a vida de muitos outros.

Aditamento

Com relação à mãe, gostaria de fazer uma observação adicional. Ela é sucinta.

A forma que alguém se posiciona perante sua mãe é a mesma forma que se posiciona perante seu próprio corpo. Aquele que se sente separado de sua mãe e se afasta dela sente-se, da mesma forma, separado de seu corpo, distanciando-se também dele.

Em determinados caminhos espirituais nos quais muitos desejam ascender, muitas vezes de forma terrivelmente exagerada, como por exemplo os estilitas da antiguidade cristã ou, em nossa época, vários iogues, a mãe é eliminada. O mesmo observamos no caso de Jesus, segundo o que nos foi transmitido, quando rejeita sua mãe e vê seu Deus como pai.

Como é que tais pessoas reencontram seus corpos? Quando reencontram suas mães. Quando, após a separação dela, seja qual for o motivo, reencontram-na com amor, novamente em sintonia com a vida como um todo.

Como as ajudamos e a nós próprios quando reconhecemos a forma como elas e nós nos posicionamos diante de nossa mãe e nos sentimos separados dela? Como servimos à sua e à nossa saúde de uma forma

abrangente e duradoura?

Nós e elas retornamos com amor à nossa mãe.

O ESPÍRITO

A DEDICAÇÃO

Tudo aquilo que experimentamos como espiritual é dedicado. Dedicado de que maneira? Concordando com tudo como é, sem diferenciações por meio de um julgamento.

Derivo isso de uma linha de pensamento. Tudo o que existe está em movimento. Esse movimento muda constantemente. Assim, tudo o que é novo possui um começo, como se algo novo fosse criado a todo instante nesse movimento. Ao mesmo tempo, algo se encerra nesse movimento. Nele, tudo é simultaneamente novo e terminado.

O que permanece constante nesse movimento? Apenas o movimento, mas não aquilo que o move. Então o que inicia esse movimento novamente a cada momento? Aristóteles, atingindo um ponto final com seu pensamento, falava de um motor inicial.

Aqui surge a pergunta: o que é movimentado por esse primeiro motor? Existe algo que está presente perante ele, de forma que ele possa movimentar isso? Ou será que todo o movimento é, a todo momento, um movimento criador que traz novamente à existência aquilo que move, mantendo-o nessa existência?

Esse primeiro motor possui, ele próprio, uma existência? Ele pode possuir uma existência em nosso sentido? Como pode possuir uma, se antes dele e além dele não existe nada que movimente algo? Poderia então esse movimentador que tudo move penetrar por si só na existência? Ou permanece fora da existência da maneira como a compreendemos?

Tenho consciência de que aqui eu o levo por um caminho que deixa para trás o nosso pensamento convencional.

Todavia, apesar de o último de nossa existência ser inacessível, eu o conduzo um pouco mais adiante, mesmo sabendo que esse último permanece inalcançável.

Essas tentativas de pensar além possuem um efeito profundo. Elas nos tornam humildes. Aqui, não há segurança. Há apenas o próximo movimento, um movimento criativo sem um objeto, sem um oposto e, mesmo assim, perceptível como movimento. Nós o percebemos mais perto ou mais longe, sem conseguir compreendê-lo. Nós o percebemos apenas como movimento, como uma referência sem firmeza. Nós o percebemos como espírito.

Para onde vai a nossa dedicação em tudo o que fazemos? Em tudo o que experimentamos como vida? Em tudo o que experimentamos como humano e como amor?

Ela vai para um nada infinito, sem um objeto e sem um fim. Ela vai além de tudo o que pensamos. Ela é isenta de substância, isenta de qualquer coisa na qual possamos nos apoiar e, mesmo assim, somos movidos em tudo a partir de outro lugar.

O DESTINO

O destino sempre estabelece um fim. A partir do fim de algo, faz surgir o novo, também provido de um destino que, após certo tempo, sela seu fim.

Sendo assim, como lidamos com o nosso destino? Como lidamos com o destino de outras pessoas? E com o destino do mundo? E das religiões? Podemos intervir? Aquele que intervém sofre o mesmo destino.

E quanto às forças do destino? Elas permanecem? Ou será que também seu destino as alcança após certo tempo?

Essas forças do destino permanecem intangíveis para aquele que tenta entendê-lo, impotente perante ele, assim como qualquer outro.

Nesse sentido, todo destino é um movimento. É um poder que, apesar de mover tudo, permanece oculto para nós.

Você já deve estar se perguntando: “O que fazem tais reflexões num livro sobre cura, que trata de saúde e de salvação com relação a doenças e outros destinos? Será que nos posicionamos, dessa forma, fora do alcance das forças do destino? Desejamos tomá-las pelos chifres e fazê-las curvar? Que tentativa tola! Seus movimentos são movimentos criativos, infinitamente inacessíveis a nós.

Todavia, existem experiências espirituais que nos levam em seus movimentos de efeito curativo, em nós e em outros, se permanecermos em sintonia com os mesmos.

A SINTONIA

Em sintonia com os movimentos do espírito, soltamo-nos. Em que direção poderíamos e deveríamos nos mover a partir de nós mesmos?

Soltamo-nos de maneira centrada e desperta ao máximo. Como uma pena levada pelo vento, aterrissamos onde quer que ele nos leve. Sem nos mover para fora de nós, somos movidos. Todavia, não sozinhos, mas com tudo o que se move, ao mesmo tempo.

Ao divergirmos dos movimentos de nossa boa consciência, do nosso medo de perder nossa segurança e o nosso direito de pertencer, neles estaremos presentes de uma outra forma. Ao pertencer somos carregados e levados, de forma diferente em

todos os momentos.

Como nos percebemos, dessa forma, levados por um movimento espiritual?

Percebemo-nos presentes sem preocupações e, mesmo assim, levados ao tempo certo por uma compreensão a uma ação de efeito curativo, surpreendente para nós e para os outros.

A pergunta é: e a nossa liberdade? Ela ainda existe? Ela também é movida a partir de outro lugar? A resposta está na história a seguir:

A liberdade

Um discípulo perguntou a um mestre: “Diga-me, o que é a liberdade?”

“Que liberdade?”, perguntou-lhe o mestre. “A primeira liberdade é a estupidez. Assemelha-se ao cavalo que, relinchando, derruba o cavaleiro, só para sentir depois o seu pulso ainda mais firme.

A segunda liberdade é o arrependimento. Assemelha-se ao timoneiro que, após o naufrágio, permanece nos destroços em vez de subir no barco salva-vidas.

A terceira liberdade é a compreensão. Ela sucede à estupidez e ao arrependimento. Assemelha-se ao caule que se balança com o vento e, por ceder onde é fraco, permanece de pé”.

“Isso é tudo?”, perguntou o discípulo.

O mestre retrucou: “Algumas pessoas pensam que são elas que buscam a verdade de suas almas. Contudo, é a grande Alma que pensa e busca através delas. Como a natureza, ela pode permitir-se muitos erros porque está sempre e sem esforço substituindo os maus jogadores. Mas àquele que a deixa pensar

ela concede, às vezes, uma certa liberdade de movimento. E, como um rio que carrega um nadador que se deixa levar, ela o leva até a margem, unindo sua força à dele”.

MEUS ALIADOS

Em tudo aquilo que fazemos contamos com aliados ao nosso lado. Muitas vezes, pouco damos atenção à sua presença. Todavia, ao sermos salvos, como por milagre, de um acidente ou de uma outra situação perigosa, dizemos a nós mesmos e aos outros: “Foi o nosso anjo-da-guarda”. Alguém vindo de uma área espiritual esteve ao nosso lado nos ajudando.

Muitas vezes nos esquecemos dele e dizemos, sem levar a situação a sério: “Tivemos sorte”. Assim, deixamos de reconhecer a presença de aliados ao nosso lado, presentes no momento em que poderíamos nos perder de nós mesmos.

De onde vêm esses aliados? Estão a serviço de um poder superior? São colocados ao nosso lado por ele? Ou será que agem por iniciativa própria, como visitantes de outro mundo, por gostarem de nós? Porque sabem e podem mais que nós? Ou será que ambos se unem, eles e o poder superior, e agem juntos?

Muitas vezes, nossos aliados vêm quando já não sabemos mais o que fazer. Eles vêm quando atingimos uma situação sem saída. Então, tomam-nos pela mão e nos afastam, são, de um perigo.

Lembro-me que só pude sobreviver como soldado durante a guerra porque tive aliados ao meu lado. Naquela época, pensava na “boa providência”. Essa expressão se assemelha à expressão “tive sorte”, que coloca de lado o aspecto pessoal relativo ao fato de termos, realmente, um aliado ao nosso lado ou atrás de nós, que pousa sua mão sobre nós, protegendo-nos do perigo e

salvando a nossa vida.

Algumas pessoas também pensam e dizem, nesse tipo de situação: “Fui salvo por Deus”, como se o próprio Deus tivesse intervindo.

A pergunta é: podemos pensar e dizer algo assim, como se tivéssemos com Ele uma relação pessoal, semelhante à que ocorre entre duas pessoas? Qual seria aqui o efeito? Essa ideia possui alguma força? Ou é prepotente?

Já diferente é a ideia segundo a qual possuímos aliados, até mesmo um em especial, que permanece ao nosso lado, apesar de superior a nós.

Quando percebemos diversos aliados ao nosso lado, alguns estão mais próximos, outros mais longe. Talvez sejam responsáveis por áreas diferentes, nas quais precisamos de ajuda especial. Por exemplo, em uma cura.

Alguns curandeiros bem-sucedidos estão em sintonia direta com tais aliados. Perdem sua consciência comum, como se estivessem possuídos por uma outra pessoa, capaz de curar outros de uma forma impossível para o curandeiro sozinho. Depois despertam e retornam à sua consciência pessoal.

Muitas vezes sabem o nome do curandeiro que se aliou a eles. Muitas vezes, trata-se de alguém que, durante sua vida aqui, já havia sido um curandeiro. Tais aliados dão seguimento à sua vida de curandeiro através de outros, aliando-se aos mesmos, prosseguindo a serviço da vida, com amor.

Por que estou falando sobre tudo isso? Ao nos abrirmos para essa dimensão de nossa existência, pedimos ajuda aos nossos aliados, quando não sabemos como prosseguir, pedindo aos mesmos que nos mostrem. Como? Muitas vezes imediatamente,

ao nos atrevermos a fazer algo que não nos parece possível com as nossas próprias forças.

Mesmo assim, olhamos ao mesmo tempo para além deles, para o que está por trás deles, para seus aliados e para o poder criativo ao qual todos eles servem. Curvamo-nos diante dele, sabendo que a salvação encontra-se exclusivamente em suas mãos.

O MOMENTO

Como entramos em sintonia com os movimentos criativos do espírito? Entramos em sintonia com eles a cada momento. Cada movimento do espírito pensa e quer aquilo que se movimenta, a cada momento, de forma ampla e nova. Não há como imaginarmos esse movimento de outra forma.

Isto é um dos lados, ao compreendermos o que significa o fato de existirmos apenas devido ao fato de sermos colocados e mantidos em movimento por esse poder criativo a cada momento, juntamente com tudo aquilo que se movimenta em nós e à nossa volta.

A pergunta é: será que nos permitimos experimentar, em nossos sentimentos mais íntimos, o que significa penetrar a existência de forma completa e nova a cada momento? Será que nos permitimos nos percebermos nascidos novamente a cada momento? Será que nos permitimos, a cada momento, vir a existir novamente?

Mas isto, apenas isto, significa acompanhar o espírito: estar totalmente presente a qualquer momento.

Existe uma pressa por meio da qual desejamos passar na frente dos movimentos do espírito? Existe ainda uma preocupação ou precaução? Existe ainda um apego a algo que

terminou junto com o momento que deixamos para trás? Existe um centramento interno mais profundo que o de momento em momento? Existe uma vida mais plena e uma alegria mais ampla que a do momento?

O que acontece com o nosso corpo e em nossos sentimentos? Que silêncio profundo nos carrega? Quão despertos nos percebemos? Quão dedicados a tudo? Quão preenchidos?

Mostro-lhes essa vida a cada momento por meio de uma história.

A plenitude

Um jovem perguntou a um velho:

“O que distingue você, que quase já era, de mim,
que ainda serei?”

O velho respondeu:

“Eu fui mais.

De fato, o novo dia que nasce parece ser mais do que o velho, pois este já foi antes dele.

Contudo, embora esteja nascendo, só pode ser o que já foi, e tanto mais será quanto mais tiver sido.

Como outrora o velho, em seu tempo, ele também sobe a prumo para o meio-dia;

atinge o zênite antes do pleno calor, e parece demorar-se no alto

- quanto mais tempo melhor -

até que declina para o poente,

como que arrastado

por seu peso crescente,

e só se completa quando,
como o velho,
tiver sido plenamente.

Porém, o que já foi
não passou;
permanece
por ter sido,
atua,
embora tenha sido,
e através do novo
que o sucede
torna-se mais.

61

Pois, como uma gota redonda de uma nuvem que passou, o que já
foi mergulha num oceano que fica.

Somente o que jamais chegou a ser
porque apenas o sonhamos,
mas não vivemos,
pensamos,
mas não fizemos,
apenas rejeitamos,
mas não pagamos

como preço por aquilo que escolhemos: somente isso passou;
disso, nada nos resta.

O deus do momento oportuno
nos aparece, portanto, como um jovem
com uma franja na frente e uma careca atrás.

Pela frente, podemos agarrá-lo pela franja; por trás, agarramos o vazio”.

O jovem perguntou:

“Que devo fazer
para vir a ser o que você foi?”

O velho respondeu:

“Seja!”

Assim, viver a cada momento também significa: concordar a cada momento.

E onde fica a felicidade? Onde fica a alegria? Onde ficam os prazeres do amor? Onde fica toda a vida? Eles ficam num movimento do espírito – agora.

A ALEGRIA DO ESPÍRITO

Segundo a Bíblia, após criar o mundo em seis dias, Deus descansou no sétimo. Ao vislumbrar o que havia criado, achou muito bom. Também poderíamos dizer que ele se alegrou diante de sua criação.

Estas são imagens humanas. Contudo, exercem um certo efeito sobre nós ao nos sensibilizarmos com elas a cada momento, pois, a cada momento, algo criativo e arrebatador é alcançado em nós e no mundo. Esse espírito criativo se alegra a cada momento - mais uma vez uma imagem puramente humana - com relação a tudo o que alcançou nesse momento. Essa alegria é uma alegria

eterna.

Em sintonia com esse movimento, essa alegria também nos envolve. É uma alegria nova e eterna, diferente e nova a cada momento. Nela tudo se alcança a cada momento.

Trata-se da alegria da vida. Ela prossegue a cada momento. Dentro dela somos levados, carregados, de plenitude em plenitude, novamente a cada momento.

Essa alegria irradia. Ela é o reflexo de um sol eterno que nasce continuamente, trazendo continuamente vida nova e brilhando continuamente — e nós com ele.

A HUMILDADE

Envolvidos pelos movimentos do espírito, podemos desejar algo mais que vá além deles? Tais movimentos não são completos a cada momento?

O que significa humildade aqui? Humildade pode significar menos? Será que significa exatamente o oposto? Humildade significa tudo, a cada momento. Humildade é a sensação de plenitude à qual nada pode ser acrescentado, com exceção do momento seguinte, pleno como o anterior e, ao mesmo tempo, novo.

Como sentimos essa plenitude? Nós a sentimos em nossa calma centrada. O que se poderia acrescentar à mesma? Trata-se de tomar tudo ininterruptamente da forma como é, com uma alegria ininterrupta com relação a isso, uma alegria continuamente nova. É a entrega máxima a um movimento criativo ininterrupto, tornando-se um em tudo com ele.

A PAZ

A paz surge quando tudo o que era oposto atinge a calma, criativamente, pois tudo é levado junto num movimento em que os opostos servem o novo que está por vir. A paz é a calma em movimento.

Dessa forma, experimentamos a paz do coração como um movimento de dedicação àquilo que finalmente se reuniu, que foi levado e conduzido pelo mesmo movimento criativo. Com essa paz no coração, sentimo-nos em paz com os opostos dentro de nós. Em paz com os opostos do passado e do futuro. Em paz com os opostos do sexo.

Em paz, esses opostos tornam-se criativos dentro de nós, num movimento que concede uma nova paz diariamente.

A pequena paz em nós se antecede à paz à nossa volta. Ela a prepara. Ela se torna um movimento curativo que fecha feridas antigas. Um movimento que une, criativamente, elementos que necessitam uns dos outros e que permanecem dependentes entre si.

A paz é o retorno ao começo em comum, à fonte em comum. Ela retorna do céu para a terra comum, à mãe original de tudo o que vive sobre ela e que, da mesma forma como dela veio, ao seu seio retorna.

Também sobre este assunto contarei uma história, uma história de paz.

A volta

Alguém nasce dentro da sua família, da sua pátria, da sua cultura e, já desde criança, ouve falar de seu modelo, professor e mestre, e sente o mais profundo desejo de tornar-se e ser como ele.

Junta-se a pessoas que partilham de seus ideais, disciplina-se

por muitos anos e segue seu grande modelo até tornar-se igual a ele - até que pensa, fala, sente e quer como ele.

Acredita, entretanto, que ainda lhe falta algo. Assim, parte para uma longa viagem, buscando transpor talvez uma última fronteira. Passa por jardins antigos, há muito tempo abandonados. Apenas as rosas selvagens ainda florescem e grandes árvores dão frutos todos os anos. Porém, caem esquecidos no chão, pois não há quem os queira. Daí para a frente, começa o deserto.

Ele é logo cercado por um vazio desconhecido. Para ele todas as direções se confundem e as imagens que esporadicamente surgem diante dele são logo reconhecidas como vazias. Caminha ao sabor de seus impulsos. Quando já havia perdido, fazia muito tempo, a confiança nos próprios sentidos, avista diante de si a fonte. Ela brota da terra e nela imediatamente se infiltra. Porém, até onde a água alcança, o deserto se transforma em paraíso.

Olhando em volta, vê dois estranhos se aproximando. Tinham procedido exatamente como ele, seguindo seus próprios modelos até se tornarem iguais a eles. Partiram, como ele, para uma longa viagem, buscando transpor talvez uma última fronteira, na solidão do deserto. E, como ele, encontraram a fonte. Juntos, os três se curvam, bebem da mesma água e acreditam que estão perto de atingir a meta. Depois, dizem seus nomes: “Meu nome é Gautama, o Buda.” “Meu nome é Jesus, o Cristo.” “Meu nome é Maomé, o Profeta.”

Então chega a noite e acima deles brilham como sempre as estrelas, infinitamente distantes e silenciosas. Os três se calam e um deles sabe que está mais próximo do grande modelo como nunca. É como se pudesse, por um momento, pressentir o que Ele

sentira quando conheceu a impotência, a inutilidade, a humildade. E como deveria sentir-se, se conhecesse igualmente a culpa.

Na manhã seguinte ele retoma, escapando do deserto. Mais uma vez, seu caminho o leva por jardins abandonados, até que chega a um jardim que lhe pertence. Diante da entrada está um velho homem, como se estivesse esperando por ele. Ele diz: “Quem vai tão longe e encontra, como você, o caminho de volta, ama a terra úmida. Sabe que tudo o que cresce também morre e, quando acaba, nutre.” “Sim”, responde o outro, “eu concordo com a lei da terra”. E começa a cultivá-la.

O AMOR DO ESPÍRITO

Em nossa alma, o amor desempenha um papel crucial para a nossa felicidade. Ao mesmo tempo, ele é o movimento fundamental que leva a doenças graves e à morte precoce.

Esse amor é sentido por nós. Ele nos faz agir para melhorar algo de acordo com o nosso desejo mais profundo, não importando o preço.

Esse desejo profundo é o desejo da segurança de poder pertencer à nossa família. Por essa segurança estamos dispostos a colocar tudo em jogo, até mesmo nossa saúde, nossa vida e nossa felicidade.

Esse amor é sentido, mas, no fundo, trata-se de um instinto, um instinto de sobrevivência. Esse instinto ultrapassa as fronteiras da vida de nosso corpo. Com esse instinto, desejamos sobreviver como membro de nosso grupo, mesmo para além de nossa morte aqui.

Para que servem, por exemplo, aquelas celebrações através das quais desejamos trazer os mortos para o presente de nossa

família? Para que servem os empenhos de tantos para serem lembrados após a morte?

Em ambos os casos, trata-se do impulso de continuar pertencendo ao nosso grupo após a morte, quase como se eles e nós fôssemos continuar vivos.

Como é o amor do espírito em comparação com esse amor? Podemos comparar esse amor com o amor da alma e seus impulsos? Podemos senti-lo da forma como sentimos esse outro amor a todo momento? Por exemplo, nos movimentos da consciência? Por exemplo, nos julgamentos com os quais, em sintonia com a nossa consciência, diferenciamos entre o bom e o mau? Com os quais nos afastamos do mau e de suas consequências, pelo amor ao bom? Banindo-o de nossas vidas e desejando torná-lo inofensivo? Tanto como coisa quanto nas pessoas que, de acordo com a nossa boa consciência, consideramos sem direito de pertencimento, pois representam perigo e ameaça a nossa família e grupo?

Quais são as diferenças entre o amor do espírito e esse amor?

1. O amor do espírito é uma postura. É dedicado a tudo tal como é, simplesmente por existir.
2. O amor do espírito não possui um julgamento por meio do qual decide se algo deve ou não deve estar presente. Se algo está presente, foi pensado da forma que é por um espírito criativo e, dessa forma, é amado por ele tal como é.
3. Quando somos envolvidos pelo amor do espírito, ele se alegra com tudo o que está presente, da forma como está presente.
4. O amor do espírito é, fundamentalmente, uma postura que apoia tudo tal como é. Ele deseja bem a tudo e a todos.

5. O amor do espírito é um amor criativo que permite a todos tomar o lugar reservado a si e defendê-lo. Ele deseja que estejam lá tal como são.
6. Para o amor do espírito, não existe a pergunta sobre algo poder ou não poder estar presente. Para ele, tudo e todos fazem parte: nós também, assim como somos.

Quais são as consequências do amor do espírito em nossa postura diante de tudo?

1. Concordamos com tudo.
2. Concedemos a tudo o seu tempo determinado. Não desejamos prolongar ou encurtar esse tempo.
3. Não retiramos ou acrescentamos algo a nada com o objetivo de melhorá-lo. Tudo é trazido à existência a partir de outro lugar e nela mantido exatamente tal como é.

Pode esse amor ser sentido? Ou está puramente em existência com outro? Uma existência que concorda com ele, incluindo a concordância conosco, da forma como existimos, e a concordância com o tempo vinculado à nossa existência.

Para o amor do espírito não há maior ou menor nível de pertencimento. Para ele, não existe direito maior ou menor pertencimento. Para ele, nada vai além da existência.

O amor do espírito permanece sempre num movimento: num movimento criativo. Em sintonia com o mesmo, concordamos com esse movimento. Deixamo-nos levar por ele, não importa para onde nos leve ou para onde leve outras pessoas. Nesse movimento, ele está lá com todos e a todo tempo.

A consciência espiritual

Como reconhecemos se estamos nos movimentando em sintonia

com o amor do espírito?

Ficamos tranquilos no interior e até no extremo exterior. É quando desejamos algo diferente desse movimento que ficamos inquietos. Assim que ficamos inquietos, sentimo-nos abandonados pelo amor do espírito. Nosso caminhar criativo ao lado dele é interrompido, pelo menos em nosso sentimento.

Todavia, nem nós nem aquilo que existe em nós podem ser excluídos dele. Somos mantidos no amor do espírito com uma consciência própria, por meio da qual percebemos, a todo tempo, se estamos em sintonia com ele.

Diferentemente da consciência que sentimos como culpa e inocência, sentimos a consciência espiritual como calma ou inquietude.

Às vezes, sentimos essa inquietação dolorosamente. Quanto mais nos desviamos da dedicação a tudo da forma que é, mais dolorosamente a sentimos. Essa consciência nos mantém no caminho.

Embora não sintamos de maneira alguma o amor do espírito em nós como amor, uma vez que é espiritual, ele é sentido por outros de forma benéfica como amor. Eles se sentem acolhidos e bem na presença daqueles que o irradiam. Próximo a ele tudo pode ser como é.

A paz

O amor do espírito traz paz. É um amor curativo, pois nele se interrompem as rejeições e a exclusão daquilo que é diferente de nós. Ao mesmo tempo, termina a influência dos *campos espirituais* que se fecham e excluem o outro. Tudo pode ser percebido da forma que é. Nada precisa ser escondido, pois, nesse amor, todos permanecem embaixo. Nele ninguém é superior ou

melhor, inferior ou ruim. Todos são queridos da mesma forma por esse amor criador. Cada um é querido com o seu destino, da forma que é. É querido completamente com ele. Completamente em unidade mais profunda como foi, como é e como vem.

O que, afinal, significa o amor do espírito? Significa: existência pura com todas as outras coisas que existem. Puramente aí com elas, completamente aí, criativamente com elas aí, sempre renovadamente aí, com amor aí.

ADITAMENTO

Talvez eu tenha, ao falar sobre o espírito, dado a impressão de saber algo sobre ele. Todavia, o espírito e o espiritual permanecem um mistério para mim. Permanecem inacessíveis a nós em todos os aspectos.

Em tudo aquilo que falei sobre o espírito, meu olhar voltou-se pouco para cima, como se houvesse algo a ser investigado aí. Meu olhar voltou-se sempre para baixo, para aquilo que é perceptível aos nossos sentidos e aos nossos sentimentos.

Entretanto, essas reflexões levam a uma outra abordagem sobre o tema da cura.

Tudo aquilo que necessita de cura e tudo aquilo que traz a cura é levado por um movimento diferente daquele que nos torna doentes e restringe ou encurta a nossa vida.

Para onde se dirige então o nosso olhar quando precisamos da cura?

Ele se desloca da estreiteza de nossa consciência para uma outra amplitude. Entramos, em nosso sentimento, em contato com um movimento criativo, que reúne aquilo que se opunha. Essa reunião conciliadora de tudo o que se excluía é a cura no sentido

amplo e profundo.

Os lugares de onde vem e para os quais nos leva esse movimento não são revelados ao nosso pensamento. Nem ao nosso sentimento.

Que sentimento é esse? É um sentimento de concordância conosco mesmos, com os outros e com o mundo em que vivemos, tal qual ele é.

De onde vem esse movimento? Para onde nos leva? Isso não nos é revelado. Porém, para falarmos desse movimento, precisamos de uma palavra. Chamo esse movimento de movimento do espírito.

A palavra espírito diz realmente algo? Ela diz algo que vai além do efeito que produz? O que resta dela?

Apenas um movimento, um movimento que cura quando nos entregamos a ele. Trata-se de um movimento que traz à luz algo novo, de maneira curativa e espiritual, pois está em unidade máxima com tudo, da forma em que se apresenta.

Então, onde começa a cura? Ela começa no espírito. O que em nós é alcançado primeiro por esse movimento do espírito? Geralmente é a alma. Ele cura e purifica a alma. Às vezes também alcança diretamente o corpo. Na maioria das vezes, contudo, através da alma. Podemos separar esses movimentos da alma, do espírito e do corpo? Não são eles, afinal, o mesmo, tornando-se um em tudo nesse movimento? Onde é que eles se tornam um? Lá, onde eles começam: no espírito.

MEDITAÇÃO

Deixamo-nos envolver por um movimento do espírito. Envolvidos por ele, concordamos conosco da forma que somos e

concordamos com tudo o que pertence à nossa vida desde o começo.

Concordamos com a nossa mãe e com o nosso pai. Concordamos com as circunstâncias que os reuniram. Concordamos com o seu amor, da forma que foi possível para eles. Concordamos com a beleza e com a dificuldade que pertencem à nossa vida e através das quais nos tornamos o que somos.

Ao mesmo tempo, sentimos o efeito dessa concordância em nosso corpo. Algo se modifica nele na direção da cura? Algo se torna mais leve? Algo se torna mais amplo? Algo se torna mais calmo e silencioso?

Em seguida, concordamos com todos aqueles que pertencem à nossa família, mesmo os excluídos e esquecidos. Concordamos com todos os que suportaram um destino pesado e todos os que tiveram de assumir algo pesado de outros. Também, concordamos com aqueles de quem isso foi assumido, independentemente das circunstâncias que levaram a isso. Concordamos com as vítimas e os agressores, sem fazer distinção entre eles.

Concordamos com o grupo a que pertencemos com a nossa família. Concordamos com a cegueira a que foram submetidos ao considerar um ou diversos indivíduos mais importantes que outros, excluindo-os de sua concordância e de seu amor. Concordamos com os doentes e deficientes, com os que morreram precocemente e, até mesmo, com os que não nasceram. Damos a todos eles um lugar em nossa alma com amor.

Em seguida, deixamo-nos envolver por um movimento do espírito, por um movimento criativo, novamente a cada instante. Em concordância com esse movimento, deixamos para trás para

sempre tudo aquilo que já foi. Nossa culpa, nossos fracassos: tudo aquilo que tenha nos machucado ou a outros.

Permitimos que esse movimento do espírito nos traga à existência renovadamente a cada instante e nos mantenha nela, diferente e mais puro a cada momento. Mais puro com mais ao invés de menos, pois concordamos de forma pura, para além de nossos medos, para além de nossa culpa, para além das intenções com as quais intervimos nesses movimentos, desejando desviá-los para uma direção diferente da que nos é indicada por eles.

Então se diluem as nossas distinções convencionais entre corpo, alma e espírito. Em tudo aquilo que ocorre em nós e conosco, sentimo-nos levados, sem prever para onde esse movimento nos leva: para um lugar diferente e novo, onde nos sentimos sãos, curados e curadores, preenchidos e completos, amados e amando, em movimento e parados, inteiros em tudo e com tudo.

O NOSSO CORPO

SEGUINDO PARA NOVAS MARGENS

O espírito sempre segue para novas margens. A pergunta é se somos capazes e estamos preparados para seguir em frente com os seus movimentos.

A nova margem de nosso corpo

Como está o nosso corpo em relação a nós? Ele se sente bem conosco? Será que o dominamos? Será que o usamos? Será que abusamos dele? Então o espírito está distante do nosso corpo e o nosso corpo está distante do espírito. Para várias pessoas, esta seria também uma concepção cristã.

Durante uma estadia em Madri, há pouco tempo, fui até o famoso Museu do Prado. Fiquei a observar as imagens: várias imagens famosas de santos. Os santos pareciam todos magros, fracos. Será que Deus gostava deles? Será que estavam em sintonia com um movimento do espírito? Onde está o espírito aqui? Onde está Deus?

Aos domingos, várias pessoas vão à missa. Desejam servir a Deus. Lembram-se d'Ele, oram para Ele. Em que direção olham ao fazer isso? Olham para si? Olham para longe de si, para uma distância longínqua? Todavia, onde está Deus? Mais perto de nós do que em nosso próprio corpo?

O que seria aqui o grande serviço a Deus? O que seria a grande veneração e oração? Ver Deus em nosso corpo. Onde mais Ele se mostra de forma tão maravilhosa quanto em nosso corpo?

Este é o primeiro caminho que seguimos em direção à nova margem. É o caminho em direção a mais saúde.

Corpo e espírito

A cada momento ocorrem em nosso corpo movimentos espirituais. Quantos movimentos ocorrem conjuntamente em nós para que o nosso corpo permaneça vivo! A cada momento são movimentos novos, movimentos criativos.

Quando, por exemplo, cortamo-nos num dedo, é iniciado imediatamente em nosso corpo um processo de cura, com incontáveis movimentos. De onde vêm esses movimentos? Vêm de uma força espiritual. Essa força se dedica a cada um de nós de uma maneira especial.

Onde podemos imaginar um amor maior que na ação desse espírito em nosso corpo? Existe uma relação mais profunda que a desse espírito em nós?

Comparemos esta relação com as relações de casal. Com que intensidade elas agem em nosso corpo, para preservar a nossa vida, em comparação a essa força espiritual, sempre presente e abrangente em nós?

Como olhamos para essa força? Com que frequência pensamos nela? Estamos em sintonia com ela? Somos carregados e conduzidos por ela? Permitimo-nos perceber o quanto somos levados por ela? Existe maior devoção que a devoção à ação desse espírito diretamente em nosso corpo, agora, o tempo todo, sem interrupção?

Meditação: mais ou menos

Farei agora uma meditação com vocês.

Vamos ao nosso centro, no centro de nosso corpo. Olhamos para os movimentos internos em nós. Todos eles são movimentos da vida.

Será que esses movimentos em nós vão em busca de mais? Em busca de mais vida? Em busca de mais amor? Em busca de mais saúde? Em busca de mais sucesso? Em busca de mais alegria? Em busca de mais felicidade? Em busca de mais daquilo que seria ir junto com o movimento do espírito, ir junto com um movimento criativo do espírito?

Ou será que, ao contrário desses movimentos em busca de mais, estamos, ao nos sentirmos por dentro, satisfeitos com menos? Será que paramos com os movimentos em busca de mais e passamos a nos mover em busca de menos? Em busca de menos vida? Em busca de menos amor? Em busca de menos saúde? Em busca de menos sucesso? Em busca de menos alegria? Em busca de menos força? Em busca de menos felicidade?

Este seria o movimento contrário. Ao invés de movimentar-se em busca de mais vida, movimenta-se na direção da doença e da morte prematura.

Agora nos entregamos a um outro movimento. Deixamo-nos envolver por um movimento do espírito. Entregamo-nos a esse movimento em busca de algo novo e grande, em busca da saúde plena.

Ao conseguirmos alcançar tal movimento, estamos a meio caminho da nova margem, da nova margem de nossa saúde.

MEU CORPO

Muitas vezes tratamos o nosso corpo como se fosse subordinado ao nosso espírito. Tratamos o corpo de forma pretensiosa, embora sem ele não haja o espírito ou outra coisa que possa viver por si só.

No antagonismo entre espírito e corpo, da forma postulada por muitos, incluindo religiosos e espiritualistas, reflete-se um

outro antagonismo, principalmente no caso dos homens: trata-se do antagonismo entre homens e mulheres.

Quantos atos de desdém, opressão, mutilação e degradação já foram praticados por muitos homens contra as mulheres! Tratando suas mulheres como um objeto pessoal à sua disposição, que pode ser trocado ou jogado fora, sem compaixão, respeito e sem coração.

Muitas vezes, agem da mesma forma com relação a seu corpo. Negligenciam-no, colocando-o em risco pelos chamados valores espirituais, frequentemente em busca de uma glória vaidosa.

O que nos resta de uma guerra ou campanha além do estupro de uma mulher, no cenário da nação derrotada, levando, por sua vez, ao estupro de diversas mulheres, sem compaixão, respeito e coração?

Onde começa para nós a reconciliação e a paz em todos os níveis? No respeito e amor às mulheres e na tomada pelo homem de uma posição embaixo e ao lado da mulher.

Esse movimento vai muito além da chamada igualdade de direitos, da mesma forma como não é possível haver uma igualdade de direitos entre corpo e espírito, mas apenas a união de algo com aquilo que o precede, carregando-o e suportando-o na vida.

Quando penso no que muitos homens fizeram às mulheres durante tanto tempo, meus olhos enchem-se de lágrimas, assim como quando penso naquilo que eu e muitos homens fizemos ao corpo delas e ao corpo de diversas outras pessoas.

Muitos homens, principalmente os homens, tratam a Terra da mesma forma que tratam as mulheres, apesar de esta ser o seu único abrigo.

De forma similar, lidam também com o dinheiro. Diferentemente do dinheiro proveniente de um salário merecido por um trabalho, o dinheiro que chega às mãos dos homens proveniente do ganho sem motivo, como aquele que provém de uma nova guerra, mutila os verdadeiros responsáveis pela sua origem.

Como podemos voltar aos nossos fundamentos? Como é possível para os homens retomarem às mulheres? Como retornam às suas mães as mulheres que se sentem numa situação similar com relação a seus corpos?

Com humildade. Retornamos à Terra a partir de uma altura arrogante. Com um deslocamento de peso, retornamos do ar de volta para a Terra, atraídos pelo solo materno, do qual viemos e o qual nos nutre e carrega. Assim, as mulheres carregam os homens e as outras mulheres com um amor materno, vinculadas e unidas a eles, sem se sobrepor aos mesmos.

Também dessa forma retornamos ao nosso corpo e, por meio deste, ao poder criativo: arquétipo e origem de toda a vida, que encontramos em sua forma mais ampla na mulher e na mãe, assim como em nosso corpo.

Como? Com um amor primordial que, de forma maternal, diz a tudo aquilo que traz à existência: “Que se torne! Que seja! Que viva!”

À ESQUERDA E À DIREITA, A OUTRA DIMENSÃO Considerações preliminares

Possuímos em nosso cérebro dois hemisférios que se opõem entre si. Eles também se completam. Eles se opõem porque são

separados. Possuem funções diferentes.

Temos dificuldades se nos movimentamos mais em um dos hemisférios cerebrais que no outro. A solução seria unir ambos de forma que pudéssemos nos movimentar com ambos ao mesmo tempo, sem diferenciá-los. Isso é o aspecto superficial, conhecido por todos.

Podemos acrescentar algo a isso. Está escrito na Bíblia: “Deus criou o homem à sua imagem”. Em seguida vem um trecho inquietador, algo como: “Ele o criou como homem e mulher”. Assim, para Deus, se é que posso dizer algo assim, os hemisférios do cérebro não eram separados.

Para nós eles são separados. Percebemos, ao contrário de Deus, o homem e a mulher como separados. Porém, o homem sozinho não é a imagem de Deus e a mulher sozinha não é a imagem de Deus. Apenas juntos correspondem à imagem de Deus.

O homem sozinho é incompleto. Apenas com a mulher ele se torna pleno. Todavia, ele faz distinções entre si mesmo e a mulher. O mesmo vale para a mulher.

O ser só se torna ser quando consegue unir o masculino e o feminino em si, em todos os aspectos.

Existem várias distinções que, embora não percebamos, são uma derivação da distinção entre o homem e a mulher. Por exemplo a distinção entre corpo e espírito. Ao invés de mulher, dizemos corpo, ao invés de homem, dizemos espírito.

Nesse sentido, o caminho espiritual com a sua rejeição ao corpo é, sob vários aspectos, a negação da mulher. Por esse motivo, existem vários caminhos espirituais que são nocivos ao corpo. Eles anulam a unidade entre homem e mulher, dando

prioridade a um em relação ao outro.

O mesmo ocorre com os hemisférios esquerdo e direito do cérebro. Um é masculino e o outro é feminino. O mesmo vale para as regiões de cima e de baixo.

A pergunta é: o que os une?

Interiorização

Fechem os olhos e sintam dentro de si:

- Que lado em vocês é mais forte, o esquerdo ou o direito?
- O que é mais forte em vocês, a região de cima ou a de baixo?
- O que é mais forte: a relação com a mãe ou a relação com o pai?
- Se possuírem filhos de ambos os sexos: com qual deles a relação é mais forte, com o filho ou com a filha?

Meditação

Essa foi a preparação. Conseguiram perceber a separação em vocês? Agora, através de uma meditação, gostaria de percorrer um caminho com vocês por meio do qual unimos as duas coisas. Elas são sempre masculinas ou femininas. A pergunta é: como juntamos ambas em uma unidade? Ao atingirmos isso nas diversas áreas, também alcançamos a unidade entre homem e mulher em nós e nas relações com os nossos parceiros.

Esquerda e direita

Fechem os olhos. Voltamos nossa atenção aos braços direito e esquerdo. Separem os braços e virem as palmas das mãos para cima. As mãos ficam repousadas sobre as coxas. Relaxem.

Agora, sintam primeiro uma mão e depois a outra. Qual das duas é mais forte? Qual é mais fraca?

Sem olhar para nenhuma das mãos, olhem para a frente, até que ambas se unam.

Isso significa: uma mão torna-se mais e a outra também. Esperamos até o momento em que não pensamos em uma das mãos mais que na outra: direita e esquerda se tornam uma, infinitamente uma. Aqui se processa algo no qual os opostos se anulam. Eles se tornam um entre si.

Em cima e embaixo

Agora faremos o mesmo com as regiões de cima e de baixo. Primeiro olhamos para cima e depois para baixo. Por onde em nosso corpo passa a linha de separação? Também aqui esperamos até que ambos se juntem em uma unidade. Sentimos a diferença em nós quando alcançamos a unidade.

Pai e mãe

Agora fazemos o mesmo com o pai e a mãe. Sentimos diretamente em nós o lugar do pai e o lugar da mãe. Qual dos dois é negligenciado e fica em segundo plano?

Esperamos num movimento interno, até que ambos se tornem um em nós, iguais e um só ao mesmo tempo.

Ampliamos esse movimento ao sentirmos, com o nosso pai, também os seus pais junto a ele e, com a nossa mãe, também os seus pais junto a ela. Sentimos a diferença em termos de plenitude e força.

O relacionamento de casal

Agora transferimos esse movimento ao nosso relacionamento de

casal. Quem ou o que nessa relação está em primeiro plano? Quem ou o que está em segundo plano? Há algo que está mais à direita ou à esquerda? Quem ou o que está mais em cima ou mais embaixo?

Permitimos que eles se unam, ambos com o mesmo valor. Sentimos o efeito da união entre ambos, com um amor abrangente.

Deus e o mundo

Agora nos deslocamos em direção a uma outra oposição, que podemos comparar com a que existe entre direita e esquerda e entre em cima e embaixo: a oposição entre Deus e o mundo.

Deixamos que convirjam em nós, tornando-se uma unidade, sem diferenciá-los. Nós, ao mesmo tempo com ambos, um só em todos os aspectos.

Considerações posteriores

Essas reflexões podem ser transferidas para outras oposições. Irei mencioná-las aqui de forma breve.

Saúde e doença

Quando desejamos nos livrar de uma doença, comportamo-nos de forma masculina. Quando concordamos com ela, comportamo-nos de forma feminina. Se ambos puderem convergir, a saúde e a doença atuam juntas, tornando-se uma só.

Vida e morte

Aqui, a vida é masculina e a morte feminina. O que acontece conosco quando ambos podem convergir em uma unidade nos sentimentos?

Nossa vida se torna tranquila e plena. Vivemos com a morte diante de nós. Dessa forma, nossa morte é, a seu tempo, plena.

Antes e depois

Com relação ao tempo, o passado é sentido como feminino. Nesse sentido, ele está concluído. O futuro é masculino. Quando nos orientamos pelo depois, agimos de forma masculina. Quando o antes nos atrai para si, esperamos sem agir. Ambos são necessários e, sozinhos, são infrutíferos.

Como eles se tornam um só? No momento, agora.

A AJUDA

Imaginem que adentremos esse movimento, que une tudo aquilo que é separado, e que alguém venha nos pedir ajuda. O que podemos fazer por essa pessoa?

O amor ao próximo começa por aquilo que está mais próximo de nós: o nosso corpo e a nossa saúde.

Meditação: A entrega

Farei com vocês uma meditação que dá continuidade àquilo que vivenciamos anteriormente.

Vamos ao interior de nosso corpo. Em nosso corpo e naquilo que ocorre dentro dele o tempo todo, deparamo-nos com um poder criativo, do qual provém tudo aquilo que existe. Dele provém nossa vida como ela é. Ele nos mantém vivo, com uma dedicação e um amor que tudo abrangem. É dele que vem a ajuda quando algo em nós está passando necessidades. Quando uma ferida se cura, esse movimento está agindo em nós.

Olhamos para essa força com devoção. Colocamo-nos em suas mãos com entrega, com confiança máxima. Colocamos em suas

mãos a nossa doença e tudo aquilo que dói. Essa força nos conduz, através de nossa doença e de nossa dor, a uma vida mais plena, à vida completa. Ela nos conecta a todos os que nos pertencem, de forma que tanto nós quanto eles nos tornemos saudáveis. Agora olhamos para alguém que está perto de nós, alguém que está doente e com quem nos preocupamos. Também nele vemos esse poder atuando e direcionamos a essa força as nossas preocupações com relação ao outro. Ela se preocupa, somente ela. Ajudamos o outro primeiramente ao colocar nas mãos dessa força nossas preocupações em relação a ele. Colocamo-nas em suas mãos com entrega.

A sintonia

No âmbito dessa meditação, perguntamo-nos: Somos capazes de ajudar alguém? Estamos autorizados a ajudar alguém?

Isso nos é permitido quando estamos em sintonia com esse movimento criativo. Quando estamos internamente em sintonia com esses movimentos, muitas vezes eles atuam através de nós, sem que façamos nada. Eles irradiam através de nós.

Meditação: o movimento curativo

A doença é o sinal de que existe algo que aguarda para ser colocado em ordem. É sempre o amor que coloca algo em ordem. Principalmente o amor a um excluído que não tem lugar. Esse amor quer sempre mais. Também a doença quer sempre mais. O movimento em direção a mais é um movimento em direção à saúde.

Agora sentimos o nosso corpo e olhamos para uma doença ou uma dor. Vamos, com a nossa doença e a nossa dor, em direção a um movimento em busca de mais, não importa qual for a direção.

Digo ainda algo mais sobre a saúde: a saúde é um movimento do espírito e um movimento do amor.

A ALIMENTAÇÃO

Existe um ditado que diz: “Você é aquilo que come”. Com aquilo que comemos, entramos numa sintonia íntima com a vida que torna possível a nossa vida. Ao mesmo tempo, entramos em sintonia com aquilo que reduz a nossa vida. Por exemplo, quando outras forças perturbam essa sintonia íntima ou a distorcem em seu oposto, pelo fato de outros interesses possuírem precedência sobre nossa saúde.

Muitas vezes isso ocorre por ignorância. Até mesmo por parte daqueles que nos aconselham sobre a nossa alimentação e, ao fazê-lo, voltam-se para estudos que levam em consideração apenas um fator, negligenciando os demais.

Felizmente, foi publicado recentemente o mais abrangente estudo sobre esse tema. Ele é resumido e explicado de forma clara no livro “ *The China Study* ” - o mais abrangente estudo sobre alimentação e doença, de T. Colin Campbell e Thomas M. Campbell.

Sigo esse livro nas descrições feitas por mim aqui e nos próximos capítulos sem quaisquer adições de minha parte.

Porém, ainda gostaria de dizer que eu próprio sigo tais recomendações e sinto em mim sua ação curativa.

Primeiramente uma visão geral.

Existem diversas doenças associadas diretamente aos desvios em relação a essa forma de alimentação. Embora pretenda abordá-las individualmente mais adiante, mencionarei aqui algumas delas.

Quais são os desvios em relação a uma alimentação em sintonia com a vida, da qual depende a nossa saúde?

Por favor, não se assuste. Esse estudo, realizado de forma abrangente com vários milhões de pessoas, em cooperação íntima com diversas universidades nos países líderes industrializados e, ao mesmo tempo, substanciada por inúmeros estudos com animais, a respeito de sua alimentação, leva ao resultado a seguir.

A forma de alimentação mais saudável, capaz de prevenir várias doenças e inibir seu desenvolvimento ou curá-las, ao ser adotada, é a alimentação totalmente vegetariana, sem a ingestão de qualquer alimento derivado de animais. Ou seja, sem ingestão de carne, peixe, laticínios e ovos.

Você está chocado? Agora está achando que sou um daqueles fanáticos, que pensam ser melhores que os outros e preferem a abdicação a uma vida vivida de forma plena?

Antes de decidir interromper a leitura, espere pelas provas detalhadas. Então você saberá ao que se expõe realmente com a sua alimentação, de uma forma ou de outra.

A alimentação e o câncer

Primeiro direi algo sobre um experimento realizado com ratos.

O tempo de vida de um rato é geralmente de dois anos. Dois grupos de ratos receberam a mesma dose de aflatoxina, uma toxina de fungo que causa câncer de fígado.

O primeiro grupo foi sujeito a uma dieta rica em proteínas, principalmente derivadas de leite de vaca, com uma parcela de 20%. A parcela ingerida normalmente por uma pessoa é de 10% a 20%.

Todos os ratos do grupo alimentado com a parcela de proteína de

20% morreram de câncer de fígado dentro de 100 semanas.

O outro grupo recebeu a mesma quantidade de aflatoxina, sendo sujeito a uma dieta com uma parcela de proteína de apenas 5%, composta apenas por proteína vegetal. Apesar de terem sido expostos à mesma dose de aflatoxina, todos os animais permaneceram vivos, ativos e vigorosos após as 100 semanas, apresentando um pelo brilhante e sedoso.

“Diversos pesquisadores acreditaram, por muito tempo, que animais sujeitos a uma dieta tão pobre em proteínas não poderiam permanecer saudáveis. Todavia, os animais que receberam a ração com baixo nível de proteína revelaram-se mais saudáveis em todos os aspectos. Viveram mais, apresentaram maior nível de atividade física, permaneceram mais magros e tiveram um pelo mais saudável, enquanto isso, os outros ratos que receberam a ração rica em proteína morreram dentro de 100 semanas. Além disso, os ratos que ingeriram menos proteína não só consumiram como também queimaram mais calorias. Os animais que receberam a ração com baixo nível de proteína absorviam mais oxigênio, necessário para a queima das calorias, apresentando maior nível de tecido adiposo marrom, que possui eficiência especial na queima de calorias. Isso ocorre por meio de um processo de termogênese, ou seja, consumo das calorias como calor corporal. Esse fenômeno já foi demonstrado há anos. Uma alimentação com baixo nível de proteínas eleva a queima de calorias, fazendo com que restem menos calorias para serem acumuladas como massa corporal e, talvez, para serem utilizadas no crescimento de células de tumor.

Para medir o nível de atividade física de cada grupo de ratos, comparamos a quantidade de tempo gasta voluntariamente por eles correndo na roda. Um monitor registrou o número de voltas

da roda. Os animais alimentados com baixo nível de proteína realizaram uma quantidade duas vezes maior de movimentos em um período de duas semanas. A observação parece confirmar a forma como uma pessoa se sente após uma refeição rica em proteínas: preguiçoso e sonolento.”

A dimensão

Os pesquisadores descobriram que os efeitos da alimentação sobre o câncer se aplicam praticamente a todos os tipos da doença, independentemente dos diversos fatores que a tenham causado ou das diferentes partes do corpo onde ela se encontre.

Qual é então a melhor maneira de prevenir o câncer? Uma alimentação conforme o sugerido aqui.

Qual é o tratamento mais promissor contra o câncer? Também essa alimentação. Ela interrompe o crescimento do câncer e até faz com que ele retroceda.

Porém, não confie demais naquilo que digo. Procure pelos detalhes no livro em questão. Para mim, são literalmente espantosos.

Doenças coronárias

As doenças coronárias são aquelas associadas ao estreitamento das artérias, reduzindo ou impedindo o fluxo de sangue para o coração e levando a angina pectoris, operações de ponte, enfarte cardíaco, derrames e angioplastia.

Um grupo de 18 pacientes, sofrendo de tais doenças cardíacas graves, foi sujeito, por um período de 11 anos, a uma dieta semelhante à apresentada aqui.

Qual foi o resultado? “Além de ter sido estagnada nesses pacientes, a doença até retrocedeu. Em 70% dos pacientes houve

uma abertura das artérias entupidas.” Todavia, a mudança do tipo de alimentação também foi combinada a um maior nível de atividades físicas.

A alimentação e a diabetes

Existem dois tipos de diabetes.

“Diabéticos do tipo I não são capazes de produzir uma quantidade adequada de insulina porque as células produtoras de insulina de seu pâncreas foram destruídas. Isso é o resultado de um ataque do corpo contra si mesmo, o que torna a diabetes do tipo I uma doença autoimune.

Os diabéticos do tipo II são capazes de produzir insulina, mas esta não cumpre sua tarefa.

Os medicamentos e as operações modernas não são capazes de curar a diabetes. Como consequência, os diabéticos são acompanhados por medicamentos e tratamentos médicos durante toda a vida.

“Porém, há esperança. De fato, há mais que esperança. Os alimentos que consumimos possuem uma enorme influência sobre essa doença. Uma alimentação adequada não só previne a diabetes, como também trata a doença.”

A seguir apresento um resultado. Após mudar para uma dieta completamente vegetariana, “os diabéticos do tipo I puderam, após apenas três semanas, reduzir sua dose de insulina em 40%. Seu perfil de açúcar no sangue melhorou de forma expressiva. Também é importante mencionar que o nível de colesterol dos indivíduos foi reduzido em 30%.

Os diabéticos do tipo II reagem melhor a terapias que os do tipo I. Após a mudança para uma dieta completamente

vegetariana, todos os indivíduos de um grupo controle com 25 integrantes, com exceção de uma pessoa, puderam interromper a medicação com insulina dentro de poucas semanas. Também foi comprovado que os benefícios da alimentação vegetariana continuam ao longo dos anos, contanto que a dieta seja mantida.”

Como surge a diabetes tipo I em crianças?

“A principal causa é quando um bebê não é amamentado o suficiente, sendo alimentado com proteína de leite de vaca, possivelmente proveniente de alimentos para bebês. Conclusão: o leite de vaca é capaz de causar uma das doenças mais fatais dentre as que podem ser contraídas por uma criança.”

Sendo assim, aconselho pais com filhos pequenos a se informarem imediatamente através do livro mencionado acima. Mesmo crianças diabéticas podem, através da mudança na alimentação, passar a precisar de menos insulina.

Alimentação e obesidade

A solução para todos os problemas de obesidade é uma alimentação baseada em alimentos vegetais nutritivos, associada a uma quantidade adequada de atividade física.

Em um grupo controle, 4.500 pacientes participantes de um programa de três semanas perderam 5,5% de seu peso corporal. Sem precisar jejuar, apenas passando a ingerir somente alimentos vegetais. Como proceder diante disso?

“Em primeiro lugar, descarte todas as concepções relativas à quantidade de calorias. Falando de forma geral, você pode comer o tanto que quiser e emagrecer mesmo assim. Desde que ingira o tipo certo de alimentos.

Em segundo lugar, não precisa ficar esperando por abdicação,

privação e comidas insossas. Isso não é necessário. Sentir-se com fome é um sinal de que algo não está certo. A fome constante faz com que seu corpo desacelere o metabolismo, como mecanismo de defesa.

Além disso, nosso corpo é dotado de mecanismos que permitem que recebamos exatamente a quantidade certa de nutrientes vegetais, sem que tenhamos que pensar sobre cada pequena coisa que comemos. Dê ao seu corpo o alimento adequado e ele irá fazer a coisa certa com o mesmo.”

Resumo

“Possuímos atualmente um amplo espectro de provas científicas de que uma alimentação baseada em alimentos vegetais nutritivos é a melhor para o coração, a melhor contra o câncer, a diabetes e as doenças autoimunes, bem como a melhor para os nossos rins, ossos, olhos e para o nosso cérebro.”

O LEVE

Em contraste à doença, que experimentamos como pesada para o nosso corpo, experimentamos a saúde como serena e leve.

Ao contrário da doença, que nos atrai para baixo, a saúde nos atrai para cima. Ela possui algo de aéreo e leve, pois, me atrevo a dizer, vem do espírito. É um movimento do espírito. Nesse sentido, ninguém a pode oprimir ou atrair para baixo. O leve perde um pouco da gravidade. Ao invés de nos atrair para baixo, atrai-nos para cima, para a região do espírito.

Nem todos os que se preocupam com a saúde e que tudo fazem para parecer ainda mais saudáveis irradiam essa leveza. Falta em sua saúde, se é que posso falar assim abertamente, a leveza do espírito. Muitas vezes, desejam alcançar com a sua

saúde algo que prejudica o corpo ao invés de ajudá-lo.

O leve é sereno por ser livre de preocupações. Também não tem pressa. O leve é feliz com a vida tal como ela é. Ao mesmo tempo, a saúde leve mantém a moderação, e essa moderação faz bem à vida. Muitas vezes, com a moderação, a saúde vem como que por si só.

Sem peso, movimentamo-nos com leveza. Todavia, nunca para longe demais. Também aqui mantemos a moderação que faz bem ao nosso corpo. Ela faz bem ao corpo porque é leve.

Existe algo mais leve que as nuvens? Aéreas, se movimentam sobre a terra. Trazem de longe a água, de maneira despercebida. De repente, entretanto, derramam a chuva, trazendo à terra o mar infinito.

Às vezes a chuva cai leve e suave, às vezes de maneira violenta, causando inundações. Estas levam embora o que antes a chuva nos trouxera. O que era tão leve assim apenas parece leve. Seus efeitos nos fazem tremer.

Todo o leve tem sua existência juntamente com o pesado. Apesar de se descolar do pesado, o leve só parece leve junto com ele.

Então, como nos tornamos e permanecemos leves? Em sintonia com o pesado. Levamos o pesado para o nosso leve.

Para que eu disse tudo isso? Aquilo que cura começa com a doença. Ela faz com que isso nos pareça cada vez mais leve. Mesmo assim, a doença penetra a saúde. Após uma doença, tornamo-nos e somos saudáveis de maneira diferente da que éramos sem ela, desde que a deixemos para trás, sem retornar a ela. Por exemplo, sem mencioná-la. Ela pode então realmente terminar. Como? Levemente.

O CENTRAMENTO

Como iniciamos o novo dia? Somos motivados por tudo aquilo que nos espera? O que se apossa de nós? Ou será que nos centramos em nosso corpo e permitimos que ele nos conduza?

O que interessa primordialmente ao nosso corpo? Com que ele se ocupa intensamente o tempo todo?

A ele interessa, o tempo todo, a nossa vida. Seu centramento e seu movimento são dirigidos à nossa vida, para que a preservemos, para que ela prossiga de uma boa maneira.

Não existe centramento mais profundo que a sintonia com aquilo que se processa em nosso corpo. Quando a nossa atenção permanece centrada na plenitude dos processos em nosso corpo, sentimo-nos centrados diretamente nos poderes que o mantêm em movimento. Tudo em nosso corpo é sintonizado de forma precisa para manter-se funcionando mutuamente e sentir-se bem.

Meditação

Agora irei com vocês em direção a esse centramento com uma meditação.

Começamos a meditação ouvindo atenciosamente o que se processa em nosso corpo.

Ouvimos o murmúrio de nosso sangue, ao fluir incessantemente pelo nosso corpo? Ao fluir por ele para alcançar todas as células? Ao fluir para alimentá-las com tudo aquilo que precisam para seu trabalho de garantir a nossa vida?

Imaginamos nos deixar ser levados por essa circulação, com a mesma meta, sem excluir nada, em intercâmbio com cada uma das células, até o último canto de nosso corpo. Levamos algo a elas e tomamos algo delas, num vai e vem constante.

Quem ou o que impulsiona essa circulação ininterrupta? Ouvimos e sentimos o nosso coração, sempre a bater, mantendo em funcionamento a nossa circulação. Absorvendo o oxigênio dos pulmões, inspirado por nós a partir do exterior, e devolvendo o ar usado, para que possa ser expirado.

De maneira similar, nosso coração mantém, por meio de seus batimentos, a outra parte da circulação em funcionamento. Num processo de leva e traz constante, garante a preservação de nossa vida.

Após alguns instantes, após nos tornarmos um de forma profunda com essa circulação e estarmos pulsando com ela, olhamos juntamente com o nosso coração para o movimento que deu início ao seu movimento e que o manteve ativo até agora. Juntamente com o nosso coração, olhamos para o movimento criativo que mantém o mundo em funcionamento e, com ele, a nós.

Juntamente com o nosso coração e seu pulsar, vibramos, com o nosso corpo, com essa batida pulsante criadora do mundo, levados juntos e movimentados com ela. Que murmúrio poderoso escutamos agora!

Em sintonia com esse movimento, damos início ao nosso dia. Como? Centrados em harmonia com tudo aquilo que nos carrega, batendo no mesmo ritmo, com sua força e seu amor.

Como alcançamos da forma mais bonita e profunda essa sintonia com o nosso corpo e com o mundo? Ao nos alegrarmos com ela.

A COMUNIDADE DE VIDAS

Toda vida vive em conjunto com outra vida. Juntas, constituem

uma comunidade de vidas.

Como vivenciamos essa comunidade de vidas? Nós a vivenciamos principalmente em nosso corpo. Essa comunidade de vidas abrange tanto a vida presente quanto todas as que já passaram, pois estas continuam vivendo em nossa vida.

Tornamo-nos diretamente conscientes disso ao pensar que nossos pais continuam vivendo em nós, em todos os aspectos relativos ao que são e ao que foram, independentemente de ainda estarem vivos ou não. Somos os nossos pais. Mesmo após a sua morte continuamos pertencendo à mesma comunidade de vidas que eles.

O mesmo vale para os nossos antepassados. Eles continuam atuando em nosso corpo, tanto em sentido diretamente físico, quanto através de nossa alma. Continuam atuando sobre seus destinos, sobre aquilo que vivenciaram. Seguem atuando tanto com sua grandeza e com o que concluíram, quanto com aquilo que não concluíram. Aquilo que ainda não concluíram deseja prosseguir em nós, para ser concluído em nós.

Nossa comunidade de vidas também nos vincula àquilo que os tornou doentes e que, nesse sentido, também permaneceu inconcluso e espera pela sua conclusão em nosso corpo.

O que significa isso exatamente? Podemos ter certeza de que eles estarão ao nosso lado quando o nosso corpo precisar de assistência com relação à saúde. Então o que acontece conosco?

Nosso olhar se desloca da proximidade para uma outra distância, assim como a nossa esperança. Cuidamos com uma outra coragem e com outra determinação daquilo que a nossa saúde exige de nós. Sentimo-nos em boa companhia, apoiados pela boa vontade e pela dedicação de nossos antepassados.

Essa comunidade de vidas é uma comunidade de destinos. Os destinos que partilhamos com outras pessoas, especialmente quando nos tomamos o destino delas e elas o nosso, vivenciamos, por um lado, como uma limitação e, por outro, como um ganho para a nossa saúde e para a nossa vida.

Aqui, o fator decisivo é a intensidade de nossa dedicação a eles. Quanto mais profunda a nossa dedicação, mais benéfico é o efeito dessa comunidade de destinos sentido por nós em nossa vida.

Experimentamos essa comunidade de destinos como algo que restringe a nossa vida ao excluir de nossa dedicação indivíduos que partilham conosco essa mesma comunidade. Experimentamos isso sobretudo ao nos sentirmos culpados diante deles.

Sentimo-nos culpados se negamos a parte que fizeram em nossa vida, se negamos a eles a gratidão que lhes devemos, também por tudo aquilo que tiveram que abdicar por nós.

Como lidamos com eles de uma maneira que os reconcilia? Nós os trazemos de volta, com amor, à nossa comunidade de vidas.

Outros que também pertencem à nossa comunidade de destinos também ficaram culpados perante nós, e às vezes alimentamos ressentimentos com relação a eles. Como podemos lidar com eles de maneira a tornar nossa comunidade de destinos livre daquilo que nos custa algo, daquilo que custa algo à nossa saúde?

Concordamos com a sua culpa e com o movimento que deve levar a culpa que possuem por suas vidas, para que esta possa se consumir para eles.

Nesse momento, dissolvemos o efeito limitador dessa comunidade de destinos. Ela continua sendo uma comunidade de vidas, mas à distância. Um lado deixa o outro livre.

O que mantém a nossa comunidade de vidas com todos aqueles que nos pertencem e a conduz de uma maneira benéfica? Colocamos todos os que pertencem a ela em nosso coração. Também os colocamos com amor em nosso corpo, e nos sentimos ricos nela. Sentimo-nos carregados por ela e em sintonia com as forças criativas que trouxeram todos, da mesma maneira, à existência e permite a todos existirem juntos, cada um de sua forma, também nos outros, todos iguais perante ela.

TOCADOS

Dizemos estar tocados quando algo profundo nos move. Muitas vezes somos tocados por algo até as lágrimas.

As crianças buscam continuamente o toque para garantir o vínculo com a mãe e com o pai. Sobretudo com a mãe. São carregados e contidos por ela.

Após algum tempo, tornam-se hostis a esse toque e a serem contidos, como se isso os machucasse. Percebemos isso principalmente em casos onde houve um trauma de separação nos filhos, quando tiveram que ficar separados da mãe ou do pai, seja qual for a razão.

O que poderia ajudá-los a superar esse trauma? Seria aqui um toque em especial? Seria a ação intensa de ser contido.

Jirina Prekop falou sobre a necessidade de ser contido. Escrevemos um livro sobre isso juntos: *Wenn ihr wüsstet, wie ich euch liebe*¹.

1 Se vocês soubessem quanto os amo.(N.T.)

Explicarei como isso acontece.

Durante um curso sobre Constelações Familiares no Japão, tive a oportunidade de ajudar um homem que se sentia com tendências suicidas. Como agradecimento, ele quis me apresentar seu filho no dia seguinte. Durante uma pausa, veio com ele e com a mãe ao curso. O filho devia ter uns cinco anos. Comportava-se de forma estranha. Ia continuamente de um lado para o outro, batia no pai e corria até se chocar com a mãe. Era uma criança difícil.

Percebi imediatamente que algo dramático devia ter acontecido com essa criança e que apenas uma coisa poderia ajudá-lo: o toque intenso, ser contido.

A contenção de uma criança

Então sentei-o sobre meu colo, com suas costas contra minha barriga. Prendi suas pernas entre meus joelhos. Contive-o com tanta força, que ele não conseguia se mover. Pedi à mãe que segurasse sua cabeça, para que ele não pudesse mover e nem ela. Iniciei então uma terapia da contenção com ele.

Talvez você fique chocado. Como se pode tratar dessa forma uma criança? Por favor, leia primeiro o que se segue.

Contive-o dessa maneira por cerca de vinte minutos. Ele se debateu e gritou o tempo todo.

Enquanto isso expliquei aos pais como podiam assumir de mim o ato de contenção, pois o processo geralmente dura no mínimo uma hora. Quando chegou a hora do intervalo do almoço, entreguei o filho ao pai.

O pai tomou-o nos braços e conteve-o da forma como me havia visto fazendo, mas dessa vez com as barrigas se tocando.

A criança lutou com todas as forças e, como suas mãos estavam presas, cuspiu na cara do pai. A mãe ajudava a segurar a criança e limpava o cuspe do rosto de seu marido.

Fui almoçar e voltei uma hora depois. Tudo estava calmo. A criança estava nos braços da mãe, adormecida.

O casal permaneceu mais um pouco e, quando se foram, o menino acenou para mim. Estava mudado. Havia reencontrado o toque.

Assim, o toque pode e, às vezes, tem de ser violento.

Jirina Prekop já ajudou muitas pessoas com a terapia da contenção, desenvolvida por ela. Já a ensinou a muitos pais e treinou-a com eles.

A contenção de um adulto

O que ocorre no caso de adultos que precisam ser contidos devido ao fato de terem sofrido um trauma de separação?

Às vezes, faço isso com alguém durante um seminário. Para isso, preciso da ajuda de diversos participantes, pois um adulto não é mais criança e tem mais força.

Durante essa contenção, mostra-se que o cliente, ao lutar contra ela, revive seu nascimento após alguns minutos. Uma vez que eu o contenho de forma que precise se espremer para se livrar da minha forte contenção, ele revive seu nascimento.

Depois, repousa relaxado em meus braços ou nos braços de uma mulher que, após me ajudar, passa a representar a mãe. Ela o segura como uma mãe à criança, após o nascimento. Após essa experiência, o cliente se sente completamente relaxado.

Se quiser ver ao vivo uma terapia da contenção, pode encontrar isso em um de meus DVDs. Ele foi lançado com o título

Kaiserschnitttraumen: Ihre Folgen und ihre Heilung. ² Ele pode ser obtido na Hellinger Publications, em www.hellinger-shop.com. Nesse caso, trata-se do trauma de nascimento após uma cesariana. Minha esposa Sophie e eu atuamos juntos.

O toque suave

Não podemos sobreviver sem o toque e, às vezes, sem o toque violento.

Muitas vezes, quando nenhuma palavra pode mais ser dita, como por exemplo no caso de um moribundo ou de alguém em coma, resta a possibilidade do toque suave. Ele nos une profundamente, de forma curativa e desvinculativa.

MEDITAÇÃO: O ABRAÇO

Centramo-nos até ficarmos calmos e mergulhamos internamente, de volta à nossa infância.

Após alguns instantes, sentimos a necessidade de sermos tomados nos braços por alguém, sobretudo por nossa mãe.

Apesar da resistência inicial, olhamos em seus olhos e dizemos: “Por favor, me abrace”. Dizemos isso como a criança daquela época.

Mesmo se desejarmos lutar contra o seu abraço, soltamo-nos. Soltamo-nos profundamente, até chegarmos a ela.

Após chegarmos a ela, tornarmo-nos novamente um com ela, a olhamos nos olhos e dizemos, lentamente, com longas pausas, uma oração matinal, a oração matinal de nossas vidas.

Agradecimento ao despertar da vida

2 Traumas do parto cesariano: consequências e cura. (N.T.)

“Querida mamãe,
eu tomo a vida de você,
tudo, a totalidade,
com tudo o que ela envolve,
e pelo preço total que custou a você
e que custa a mim.

Vou fazer algo dela, para a sua alegria.

Que não tenha sido em vão!

Eu a mantenho e honro e a transmitirei, se me for permitido,
como você fez.

Eu tomo você como minha mãe e você pode ter-me como seu(sua)
filho(a).

Você é a mãe certa para mim e eu o(a) filho(a) certo(a) para você.

Você é a grande, eu sou o(a) pequeno(a).

Você dá, eu tomo — querida mamãe.

E me alegro porque você tomou meu pai.

Vocês dois são os certos para mim.

Só vocês!”

Agora estamos totalmente com ela, soltos e curados.

Ainda contidos por ela, em uma unidade com ela, olhamos
para o nosso pai. Olhamos em seus olhos e dizemos também uma
oração matinal a ele.

“Querido papai,

eu tomo a vida também de você, tudo, a totalidade, com tudo o
que ela envolve, e pelo preço total que custou a você e que custa a

mim.

Vou fazer algo dela, para sua alegria.

Que não tenha sido em vão!

Eu a mantenho e honro

e a transmitirei, se me for permitido, como você fez.

Eu tomo você como meu pai, e você pode ter-me como seu(sua) filho(a). Você é o pai certo para mim,

E eu sou o(a) filho(a) certo(a) para você.

Você é o grande, eu sou o(a) pequeno(a). Você dá, eu tomo — querido papai.

Eu me alegro porque você tomou minha mãe. Vocês dois são os certos para mim.

Só vocês!

O vício

Torna-se viciado aquele a quem falta algo. Para ele, o vício é um substituto.

Como curamos um vício em nós? Reencontrando aquilo que nos falta.

Quem ou o que falta no caso de um vício? Geralmente é o pai. Ninguém é capaz de sentir-se inteiro e completo sem seu pai. Sendo assim, o vício é a ânsia de reencontrar o que foi perdido e, com a sua ajuda, sentir-se são e restabelecido. Contudo, por ser apenas um substituto, o vício não é capaz de satisfazer essa necessidade. Por isso prossegue. Prossegue sem o pai.

Como podemos ajudar um viciado? Como ele pode ajudar a si próprio?

Ele leva aquilo que foi perdido para dentro de seu vício, dessa forma tornando-o supérfluo.

O vício mais difundido em nosso tempo é, em muitos países, o fumo. Nem mesmo o fato de estar escrito “*Fumar mata*” nos maços de cigarro assusta a maioria das pessoas. Para elas ainda mais mortal é o sentimento de que algo lhes falta em seu mais profundo interior.

Como é possível para um fumante levar o pai que lhe falta para dentro de seu vício?

Primeiramente, o que o ajuda é fumar com prazer, pois seu ato de fumar o conscientiza do quanto sente falta de algo. Quando deseja ou precisa fumar, sente o quanto lhe faz falta, por exemplo, seu pai. Assim que se prepara para tragar o cigarro, imagina seu pai. Então traga a fumaça profundamente em seus pulmões, olhando para seu pai, dizendo-lhe internamente: “Tomo você em minha vida e em meu coração”. E fuma até sentir seu pai dentro de si.

Algo similar vale para o álcool. Aquele que se tornou doente devido a esse vício brinda com o pai antes de beber. Então bebe, lenta e profundamente, sorvendo seu pai, a cada gole até sentir-se preenchido por ele e vivenciá-lo completamente.

E as mães? Como elas ajudam seus filhos viciados? Elas reconhecem que, para seus filhos, são apenas uma metade, e nunca a totalidade. Ao invés de manter seus filhos longe do pai, os guiam com amor até ele.

Esse movimento começa quando verem e amarem, em seus filhos, também o pai deles, recordando o tempo feliz em que se sentiam em unidade com ele em todos os aspectos. Dessa forma, reconhecem seu anseio por ele e se tornam um com ele

novamente - e saudáveis.

PERTENCER

Se não é permitido ao nosso pai pertencer, perdemos também em nossos corpos o sentimento de poder pertencer. Por isso, movimentamo-nos como alguém que busca, por lhe faltar algo.

O vício faz parte desse movimento. Todavia, esse vício toma muitas outras formas. Por exemplo, a busca por reconhecimento em esportes utilizando doping. Assim como em outras situações, nas quais uma pressa toma conta de nós, para que desempenhemos algo durante o qual deixamos de estar atentos ao que o nosso corpo precisa para permanecer saudável. Caminhamos ao seu lado como se não pertencêssemos a ele, de forma similar, por exemplo, ao nosso caminhar ao lado de nosso pai.

Então, como tornamo-nos e permanecemos saudáveis? Quando todos aqueles que nos pertencem, pertencem ao nosso corpo e à nossa alma, como parte de nós. Principalmente nossa mãe e nosso pai.

Quando nos percebemos dessa forma, pertencendo completamente, ficamos calmos. Sentimos nosso corpo e o obedecemos em tudo o que precisa.

Como? Vigilantes e atentos, sempre em sintonia com ele, de forma cada vez mais abrangente. Pertencemos a ele de uma forma calma, sem buscar mais fora dele.

Após alguns instantes nos sentimos em unidade em tudo com ele. De que forma? Em unidade saudável.

A LUZ

A luz ilumina. Ela clareia para nós o que antes era escuro.

A grande luz ilumina por si só. Por exemplo, o Sol.

Outros tipos de luz não iluminam por si só. São iluminados por outra luz e refletem a mesma. Por exemplo a Terra e a Lua. Elas iluminam apenas porque refletem a luz de outra coisa que ilumina.

Aquilo que se ilumina por si, vemos principalmente de longe. Por exemplo, a luz das estrelas que brilham nas mais longínquas galáxias.

Onde não há luz, não podemos ver. Precisamos de luz para ver.

Também falamos de uma luz interna e a chamamos de iluminação. E também se fala da luz da razão. Também falamos de raios de luz quando uma conexão até agora oculta vem à luz partindo da escuridão.

Por que estou dizendo isso tudo? O que isso tem a ver com doença e cura?

Muitos adoecem devido à ignorância. Sua luz interna já não se acende. Eles tateiam no escuro.

Muitos adoecem por seguir uma luz falsa, que os conduz ao engano. Ao invés de seguirem sua luz interna, em sintonia com o corpo, entregam-se às diversas luzes externas, como por exemplo numa grande cidade, cujas luzes mais ofuscam que iluminam.

Podemos comparar a essa cidade os diversos *campos espirituais* que nos dizem o que é certo e o que é errado, também para a nossa saúde.

Como encontramos, a partir dessas luzes, o caminho de volta à nossa luz interna?

Através da vigilância. É de se admirar que, apesar das provas claras em relação aos alimentos que realmente nos nutrem, esse conhecimento só se impõe lentamente, enfrentando muita resistência.

A pergunta é: o que em nós é contra esse conhecimento? O que cobre essa luz, fazendo com que apenas um pequeno grupo a possa ver?

Também podemos nos perguntar como é possível que sigamos tão despreocupadamente um caminho que nos faz adoecer?

A vida plena, que nos mantém saudáveis, exige que ajamos. A vida pela metade, que adocece, é confortável. Da mesma forma que um caminho de subida exige mais de nós que um de descida.

Por que isso é tão difícil? Porque toda luz também projeta sombra. Quanto mais brilha, mais longa é a sua sombra. Até projetar, no final, a sombra da morte.

A OUTRA CELEBRAÇÃO DA MORTE

Superar medos

Quando alguém tem um problema, existe por trás disso um medo: o medo de que algo aconteça. Também o medo de uma doença. Por trás desse medo está a ideia de que nós mesmos devemos agir, como se tudo dependesse de nossa ação.

Imagino, por exemplo, uma situação na qual faço uma viagem de trem. Este anda por si só, sem que eu tenha que ter medos com relação a ele. Há outra pessoa que se preocupa para que tudo dê certo. Podemos, de certa forma, levar as nossas vidas dessa maneira.

Ontem fizemos um exercício. Doze pessoas se posicionaram em círculo em torno de uma doença, que ficou no meio. As doze pessoas representavam o corpo de um doente. Essa imagem mostra que existem diversas pessoas no contexto de uma doença. Ou seja, que o nosso corpo contém, como força, diversas pessoas, as quais atuam independentemente, podendo se opor umas às outras ou agir juntas.

Mais um aspecto se tornou claro durante a atividade: carregamos, em nossos corpos, pessoas que estão mortas. Elas nos atraem consigo para a morte. O movimento decisivo que pudemos ver nesse exercício é que, ao acompanharmos de forma precisa esse movimento, percebemos que esses mortos desejam estar mortos. Se nos entregamos a um movimento maior, esses mortos vão de encontro à sua paz.

Conseguem isso quando lhes permitimos ir, com amor. Às vezes precisamos voltar nosso olhar para eles e reconhecê-los como algo que nos pertence. Então se deitam e fecham os olhos. Numa constelação, isso mostra que o fim chegou para eles.

Esse movimento possui um efeito forte em nossa vida. Estamos livres para o nosso futuro.

Meditação: Para onde foram as flores?

Vamos ao nosso centro. Cantamos internamente uma canção:

“Para onde foram as flores?

As meninas as colheram.

Para onde foram as meninas?

Os homens as tomaram.

Para onde foram os homens?

Tornaram-se soldados e foram para a guerra.

Para onde foram os soldados?

Repousam em seus túmulos.

Sobre os túmulos brotam flores.

Vêm as meninas e as colhem.”

É um ciclo sem fim.

Para onde vamos? Também somos levados juntos em um ciclo eterno?

Agora, vamos até o nosso centro mais profundo. Esperamos por um movimento que nos carregue para fora de qualquer ciclo. Para a frente, além de qualquer movimento em círculo, em direção a uma luz distante. Para lá se volta o nosso olhar. Para lá vai o nosso movimento, para além de todos os túmulos e trincheiras.

Reunimos nossas forças e esticamos as mãos para alcançar uma nova margem.

O que é a nova margem? A vida que permanece para além dos túmulos.

Para além dos mortos, que possam estar nos segurando e atraindo para baixo, olhamos para diante, para algo que permanece. É nessa direção que vai nosso caminho. É nessa direção que vai o nosso movimento quando ajudamos outras pessoas. Sempre em direção à luz. Sempre além, mais iluminado. Então começamos a nos iluminar e outros se iluminam conosco. Não é um belo caminho, uma bela margem?

BATIDAS NA PORTA

Sentados tranquilos em nosso quarto, de repente ouvimos uma

batida. Alguém bateu em nossa porta.

Sustemo-nos e esperamos. Quem poderia ser? Será que veio nos visitar? Será que veio nos buscar?

Hesitamos em abrir a porta e deixá-lo entrar. Não sabemos o que quer de nós. Será que está apenas de passagem? Ou será que nos irá tomar pelas mãos e nos levar?

Nosso coração palpita por um instante. Então, as batidas param. Será que o outro apenas bateu para nos avisar que voltará depois?

Não temos coragem de ir ver quem era. Porém, no fundo sabemos. Foi a morte quem bateu em nossa porta e depois se foi.

Será que ainda somos os mesmos após ela bater em nossa porta? Continuamos ouvindo por dentro seu aviso? Perdemos algo que até então era importante? O que será do tempo que ainda nos resta?

Será vazio? Será pleno? Esperamos pela sua chegada como se ela fosse nos redimir? Ou será que olhamos de forma diferente para o tempo que nos resta? Colocamos algo em ordem, para permitir que isso chegue ao fim em paz? Libertamos isso de dentro de nossa alma, tornando-nos finalmente livres disso?

Dessa maneira, nosso tempo se torna um tempo pleno, pois é tranquilo.

Quando o desconhecido nos visita novamente, estamos preparados para ele. Venha você, o último que encararei, seja da forma que vier. Seja com dor, seja repentinamente, seja serenamente.

Há algo que se interrompe aqui? Algo que se interrompe para sempre? Não sabemos. Submetemo-nos a esse caminhar que vem

de um outro lugar, tomados pela mão, para bater em outra porta. De que forma? Com um profundo “por favor”.

Para concluir, contarei mais uma história.

O CÍRCULO

Uma pessoa perplexa perguntou a alguém que percorria com ela um trecho do mesmo caminho:

“Diga-me, o que conta para nós?”

O outro lhe respondeu:

“O que conta é, em primeiro lugar, que estamos na vida por algum tempo.

Assim, ela começa quando já havia muitas coisas e quando cessa cai na multiplicidade que havia antes.

Pois, como um círculo quando se fecha, seu fim e seu princípio são um e o mesmo.

Assim, o que vem depois da nossa vida se une sem ruptura ao que havia antes, como se entre eles não houvesse passado nenhum tempo.

Portanto, somente temos tempo agora.

O que conta é, em seguida,

que, junto com o tempo, foge de nós

o que nele realizamos,

como se pertencesse a um outro tempo

e como se, quando pensamos estar agindo,

fôssemos mantidos apenas como instrumentos,

usados para algo que está além de nós,

e postos de lado outra vez.

Liberados, somos concluídos”.

A pessoa perplexa perguntou:

“Se nós e o que realizamos, cada qual a seu tempo, existe e chega ao fim, o que conta quando nosso tempo finda?”

O outro respondeu:

“O que conta é o antes e o depois, como um mesmo”.

Então, os seus caminhos se separaram e seus tempos, e ambos se detiveram e silenciaram.

APÊNDICE

PERGUNTAS E RESPOSTAS

Alzheimer

HOMEM: *Gostaria de fazer uma pergunta sobre a doença de Alzheimer.*

HELLINGER: Não tenho experiências com relação a isso. Quando a doença de Alzheimer está presente, ela toma seu curso. Ela decorre como destino. Não posso dizer mais que isso.

Você tem uma questão em particular?

HOMEM: *Minha pergunta é se, no caso do Alzheimer, podemos trabalhar da forma que vimos aqui nas Constelações Familiares.*

HELLINGER: Por trás de sua pergunta está a ideia de que podemos curar uma doença através da Constelação Familiar. No caso de muitas doenças, isso é verdade. Neste caso atuam outras forças, que não estão em nossas mãos. Do contrário, as pessoas viriam até mim como se estivessem indo a um médico. Isso não é possível. Estou apenas conectado a um outro movimento. Sigo-o até onde ele me guia. Quando ele não me guia, paro. Não posso tomar nada nas próprias mãos.

HOMEM: *Compreendi isso muito bem. Mesmo assim ainda pergunto se é possível trabalhar para amenizar a situação, sem ser presunçoso a ponto de querer curar a doença.*

HELLINGER *para o grupo*: Ele não desiste.

Para o homem: Eu me recolho. Tudo de bom para você.

Os excluídos em relação a uma doença

HELLINGER *para uma mulher*. Feche os olhos e diga

internamente a alguém: *Estou aqui.*

Após um instante. Ok, qual era a sua pergunta?

MULHER: *Gostaria de saber se todos os sintomas de doenças estão ligados a um excluído ou se a doença somente representa um excluído.*

AMBOS: Ambos. Um sintoma pode estar relacionado a alguém excluído e também representar um excluído. Não podemos, contudo, reduzir a doença a apenas a representação de um excluído. Muitas coisas atuam juntas. Olhamos apenas em uma direção hoje. Temos que permanecer abertos, ao mesmo tempo, para outras. Ok?

MULHER: *Obrigada.*

Pecador duplo

MULHER: *O que existe para curar problemas de mulheres que sofreram estupro na família já durante a infância?*

HELLINGER: Direi algo provocante. Quem precisa de cura acima de tudo? Quem se irrita com isso. Estes são os piores ofensores.

Após alguns instantes-. Vi que você está melhor.

Ela concorda com a cabeça.

Aqui trata-se de uma ideia sobre a sexualidade que não reconhece que todas as formas de sexualidade constituem movimentos divinos. Todas as experiências sexuais são experiências divinas. Se concordamos com isso, consideramos toda experiência sexual como estando a serviço da vida. Quando alguém tem a presunção de dizer “Isso é ruim”, ele se coloca no lugar de Deus. Todavia, sem amor. Por isso, as consequências dessas afirmações e julgamentos são ruins. É preciso muita coragem para se voltar contra tais pessoas e colocá-las em seu

lugar.

Para a mulher. Vejo que você está ainda melhor.

Ela ri.

Porém, ainda quero dizer algo. Ao dizê-lo estou na melhor das companhias: na companhia de Jesus. Ele me mostrou como se lida com isso.

Para o grupo: Devo contá-la a vocês?

O grupo concorda.

Vocês conhecem a história mas não o pano de fundo exato. *Para a mulher:* Vou lhe contar a história.

Ela ri e concorda com a cabeça.

Jesus veio do Monte das Oliveiras e entrou no templo. Então os escribas e fariseus trouxeram uma mulher até ele. Disseram: “Ela foi pega cometendo adultério”.

Disseram a Jesus: “Está escrito na lei que ela deve ser apedrejada”.

E o que fez Jesus? Ele se abaixou, sem olhar para nenhum deles, e começou a escrever na areia. Porém, eles não desistiram.

Aqui existem dois tipos de pecadores. A primeira pecadora é uma adúltera, a dita adúltera. Os outros também são pecadores. De que tipo? São assassinos. Desejam matar uma pessoa.

Para a mulher: Agora compare os dois, a adúltera e os ditos justos. Um justo, que se considera justo é, em sua alma, quase sempre um assassino.

Para a mulher. Como você está agora?

Ela ri alto.

Mas a história ainda continua. Os justos não desistiam. Então

Jesus se levantou e disse a eles: “Aquele que dentre vós estiver sem pecado que atire a primeira pedra.” Então, se abaixou novamente e ficou escrevendo na areia.

Então eles se afastaram, um após o outro, primeiro os mais velhos.

Após alguns instantes, Jesus se levantou novamente e viu que não havia mais ninguém ali. Então perguntou à mulher: “Ninguém lhe condenou?” Ela disse: “Ninguém, Senhor, ninguém.”

Jesus disse: “Eu também não.” Essa é a história.

É uma história tão grandiosa que aqueles que a colocaram na Bíblia não suportaram essa grandeza. Já estava novamente um moralista em ação. Ele colocou palavras na boca de Jesus que não vieram dele, uma vez que não fazem o menor sentido nessa situação. O moralista colocou na boca de Jesus as palavras “Não peque mais”.

Isso não é maluco nessa situação?

Para a mulher. Ok, me esforcei para contar essa história. Sua pergunta está respondida?

MULHER: *Sim, obrigada.*

Doenças genéticas

HELLINGER *para um homem:* Dou a todos o tempo necessário. Não é necessário encurtar nada.

HOMEM: *Gostaria de saber mais sobre doenças genéticas. Se há, nesse aspecto, algo novo em comparação com o ano 2000, quando você ainda falava dos ancestrais. Não das vidas passadas, mas sim dos ancestrais. Nos últimos tempos você tem falado mais sobre as vidas passadas e não tanto mais sobre os ancestrais.*

HELLINGER: Eu falo de ambos. Existem indicações de que o DNA seja modificável.

O homem, obviamente um médico, concorda com a cabeça.

HELLINGER: Ele também está sujeito a um movimento criativo do espírito. Por isso encaro uma doença genética da mesma forma que qualquer outra doença. Deixo-me guiar por um movimento do espírito sem ter curiosidade quanto ao que isso trará.

HOMEM: *Ou seja, tratar tais situações simplesmente como doenças, como doenças do sistema?*

HELLINGER: Tome isso como uma situação por trás da qual atua um amor do espírito por aquele que possui a doença. Aí sou bastante cuidadoso. Permaneço na devoção, sem agir de forma arrogante.

Utilizarei isso no exercício com a boa percepção, com a percepção criativa. Você pode imaginar isso? Farei isso como um pequeno exercício com você.

O que acontece se deixarmos de fora a palavra “genética”? Você percebe a diferença em sua força? E a diferença em seu amor?

Após o homem pensar por um longo tempo, para o grupo: Ele acabou de ter uma recaída.

Para o homem: Posso deixar assim?

HOMEM: *Sim.*

HELLINGER: Ok, tudo bem.

Medo e raiva

MULHER: *Tenho uma pergunta especial. Está tudo misturado, mas tentarei formular. São duas emoções que se misturam muito e*

são muito intensas. O medo e a raiva simultaneamente, no mesmo instante.

HELLINGER: É a mesma coisa. Muitas vezes o medo é a defesa da raiva. Com o medo nos protegemos de nossa agressão. Ou seja, ame o seu medo.

Não sei se posso falar tudo. Por que uma pessoa é boa? Muitas vezes, para poder esconder sua agressão.

Para o grupo: Vocês estão me acompanhando? Quando sabemos disso, somos bons de uma forma mais humilde.

MULHER: *Vou dar um exemplo. Não sei se posso contar isso. É uma experiência que vivenciei.*

HELLINGER: Ok.

MULHER: *É uma experiência bastante simples, na verdade, mas muito marcante para mim. A eutanásia de um cachorro. Desde então sempre penso nisso.*

HELLINGER: Era o seu cachorro?

MULHER: *Era o cachorro da minha mãe.*

HELLINGER: Isso possui consequências extensas para você, porque você amava o cachorro. Você o amava.

Ela concorda, com o rosto transfigurado.

HELLINGER: O cachorro está ao seu lado e diz: “Obrigado”. *Ela concorda com a cabeça e sorri.*

HELLINGER: Tudo bem?

MULHER: *Obrigada.*

Eutanásia

HELLINGER *para o grupo:* Gostaria de dizer algo mais nesse contexto. Tivemos um curso em Sevilha. Alguém perguntou se se

podia ajudar um doente grave a morrer, caso este pedisse. Eu disse: “Existem situações nas quais talvez seja certo fazer isso”.

Depois contei isso à minha esposa Sophie. Ela me disse que tivera um cachorro que ficou muito doente. Ficou pensando se devia sacrificá-lo. Ela perguntou-lhe diversas vezes: “Devo ou não?”. O cachorro sempre respondia que não.

Quando aquilo se tornou realmente pesado para o cachorro, ela o sacrificou. Isso assombrou a sua alma durante um ano inteiro. Ela percebeu que não podia ter feito aquilo.

Numa situação similar, mais tarde, ela deixou que o cachorro tivesse sua própria morte. Essa é a postura básica a ser tomada aqui. Concordamos com que cada um tenha a sua própria morte. Apenas sua própria morte é capaz de consumá-lo.

No mesmo curso em Sevilha surgiu, durante uma constelação, uma situação na qual satisfazer esse desejo de alguém podia ser a coisa certa a fazer. Contudo, nunca por piedade, e sim em sintonia com a alma da pessoa e com a prontidão para experimentar por si mesmo o que aquilo custa a ela. Então talvez seja adequado.

Expliquei isso com mais detalhes pois temos posturas diferentes perante a nossa morte e a morte de outras pessoas. Todos são levados à morte por uma outra força. Ela assume o comando, independentemente do que a morte venha a nos custar, nossa morte e a morte dos outros.

OS MOVIMENTOS DO ESPÍRITO

Gostaria de dizer algo sobre os movimentos de conhecimento do espírito.

O passado

Possuímos várias ideias segundo as quais nos orientamos. Por exemplo, determinadas ideias sobre uma doença, determinadas ideias sobre nossa vida e sobre a duração de nossa vida.

Também possuímos imagens definidas sobre uma organização ou uma empresa. Imagens definidas do passado nos mostram a forma como o passado atua sobre o presente.

Considerar que, para cada problema, existe uma causa específica, uma origem, é um movimento básico bastante difundido, seguido por nós em nosso trabalho. Muitas vezes, realmente se apresenta uma origem determinada.

Qual é o efeito? Somos controlados por essa ideia. Por exemplo, quando interpretamos algo no sentido de: “Isso tem a ver com aquilo porque...”. Isso faz com que sejamos controlados conforme algo passado. Permitimos ao passado atuar no presente e determinar o futuro para nós.

O futuro do espírito

Se nos deixamos levar por um movimento espiritual, por um movimento espiritual criativo, não há nada passado. O movimento espiritual está sempre voltado para o futuro. Por ser criativo, é sempre novo.

Nesse livro, vivenciamos em diversos níveis o que significa ser levado para algo novo por esse movimento espiritual. Muitas vezes, foi maravilhoso ver como algo que parecia terrível de repente ser levado em um movimento em direção ao futuro.

Para esse movimento e para o conhecimento de que tratamos aqui, vale um fundamento. Ele é o fator revolucionário nessa forma de procedimento. Sabemos que somos capazes de compreender, por exemplo, o que é a causa de algo. Todos esses movimentos em direção ao conhecimento são voltados para trás,

para algo que já está aí. Não há nenhuma força neles e podemos sentir isso imediatamente em nós. O passado não pode ser criativo, pois é passado.

Há ainda um outro movimento de conhecimento. É um movimento do espírito. Quando entrarmos em sintonia com esse movimento, somos levados nesse outro movimento de conhecimento.

Que tipo de movimento de conhecimento é esse? É o conhecimento não daquilo que está aí, mas daquilo que vem, daquilo que é novo. Entramos em sintonia com um movimento do espírito que é criativo, mas sem que possamos imaginar a direção. Esse movimento de conhecimento não prevê. Ele não possui um destino que desejamos ou possamos alcançar a partir de nós.

Como entramos em sintonia com esse movimento? Como ele nos movimenta? Ele nos movimenta até o próximo passo, apenas até o próximo passo. Assim, criativo significa “ainda não sei de nada, mas de repente possuo o conhecimento para o próximo passo, apenas para o próximo passo”.

Assim, caminhar com o espírito significa para nós: se entregar totalmente a um movimento, sem saber para onde ele vai. Somos guiados de um momento para o outro.

Essa entrega é glorificação, é a entrega total a um movimento criativo no qual nossas barreiras são destruídas e no qual nos dissolvemos nesse outro movimento.

Nesse movimento tudo é bom, tudo leva adiante. O resultado quando seguimos esse movimento é o amor.

Para onde olhamos primeiro quando precisamos da cura? Olhamos primeiro para o nosso corpo.

É no corpo, acima de tudo, que buscamos o alívio.
Além de nosso corpo, nossa alma e nossos sentimentos também desempenham um papel importante na cura.

Também devem ser tratados de uma boa maneira.

Muitas vezes, sentimos a dor na alma de forma ainda mais intensa que as dores corporais.

A quem obedece a nossa alma?

De onde obtém a fé na cura do corpo?

Ela a obtém do amor.

De um amor muito além do amor que nos adoece, primeiro na alma e depois no corpo.

Este livro o conduz a cada uma dessas três áreas.

Através de meditações e exercícios, ele o leva sempre a um movimento de cura pessoal.

Um livro que traz esperança.